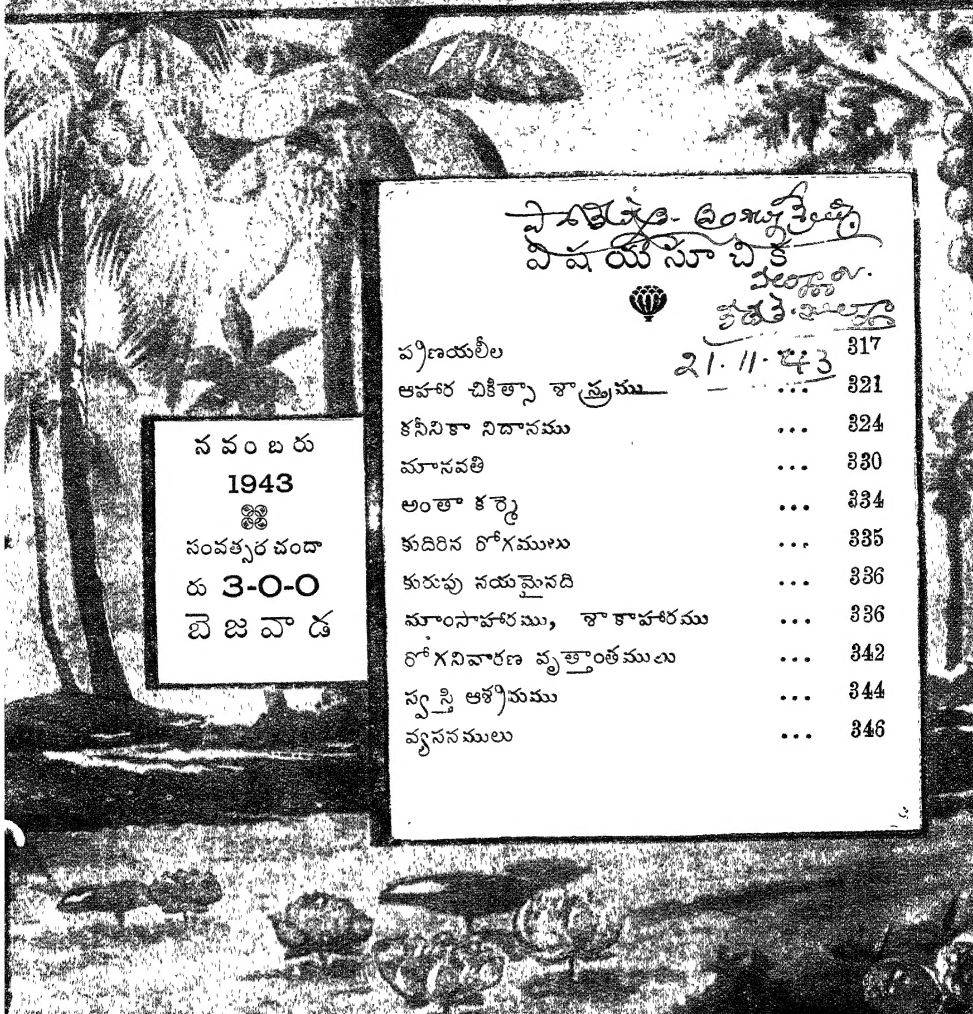




సమస్త సమాజ మెదుల మూలమున



ప్రకృతి-విజ్ఞానము
విషయ సూచిక
మొదటి భాగము
కృత-మూలము



21.11.43

నవంబరు
1943
సంవత్సర చందా
రూ 3-0-0
బెజవాడ

ప్రణయలీల	317
ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము	321
కనీసికా నిదానము	324
మానవతి	330
అంతా కర్మ	334
కుదిరిన రోగములు	335
కురుపు నయమైనది	336
మాంసాహారము, శాకాహారము	336
రోగనివారణ వృత్తాంతములు	342
స్వప్తి ఆశ్రయము	344
వ్యసనములు	346

Acc ఈ ప్రస్తుత సంచిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల
Date కానపడి స్థిరమైన సౌఖ్యమును తెలిసికొనక జనులెంత నే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ
ఈరీతికి, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో, మందు - అపరేషను లేకుండ
భూ దేవే స్వర్గమును అనుభవించుట ఎట్లొ, ఈ పత్రిక వివరించును. మందులు, ఇంజక్షన్లు అననరము లేకుండా
అతిమూత్రము, ఊయ, కుష్మ, రాచపుండు మొదలగు ఆసాధ్యవ్యాధులను కూడా గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము,
ఉపవాసము, ఫలహారము, ఆధిశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మద్దన మొదలగు వానివలన నిర్మూ
లించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 5-0-0 లు మాత్రమే.

అందరూ వైద్యులు కావాలి

ఎందుకు? ఒకరు రోగులు - ఇంకొకరు వైద్యులు అవటం మానవజాతికే లోపం -
అందరూ వైద్యులు కావాలి - రోగాలు పోవాలి - ప్రకృతిధర్మం వ్యాప్తికావాలి.

ఎట్లు? ప్రకృతి గృహవైద్యపాఠములు చదవండి

ఇందు వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములు కలవు. ప్రకృతిపాఠం చివరి
పేజీలు కలవు. ఒక పాఠం చదివి ప్రశ్నలకు జవాబు వ్రాస్తే ఆ జవాబులను దిద్ది పంపుదుము.

ఇంతకంటే మంచి సావకాశం దొరకదు

వెల రు 2-8-0.

ప్రకృతి కార్యాలయటస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు	వెల	కూనేమహర్షి బోధ	వెల
* సునిశిత వైద్యం	4 8 0	జలచికిత్స	0 2 0
ప్రాథమిక ప్రభాకరం	2 0 0	అహారశాస్త్రగ్రంథములు	0 1 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	నిర్వచార బావిజీవనము, కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	అహారము 1. భాగము	0 12 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	డిటా 2 భాగము	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0
జలచికిత్సాగ్రంథములు		తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0
* తొటివైద్యము	3 0 0	తేనీరు విపత్తుల్యము	0 6 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	జంబీర చికిత్స	0 3 0
సైమీయ జలచికిత్స	0 12 0	సమరసాహారము, విరుద్ధాహారము శ్రమం	0 2 0
తొట్టిన్నాననియమములు	0 6 0	అహారసమ్మేళనపు గోళ	0 2 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	భోజన విధానము	0 2 0
ఉపవాసము	0 6 0	సజీవాహారము	0 1 0
		అహారసంస్కరణము	0 4 0

చిరునామా: ప కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.



స హ జ నై ద్య స చి త్ర మా స వ త్రి క

సంపుటము 25

జువా

సంచిక 11

నవంబరు నెల, 1943

ప ణ య లి ల

ఆంధ్ర గీత సుధ

4. పురుష స్వభావములు

క్రిందటి ప్రకరణములో శుక్ల శోణితముల యొక్క స్వభావమును వివరించియుంటిని. అందు పురుషబీజము, దూరప్రయోగము చేసి, పండ్లములో గెలిచి శోణితాణువుతో కలియు నని వాసియున్నాము. పర్యవసానముగా స్త్రీ క్రియాశక్తి యనియు, పురుషుడు ఆ క్రియాశక్తిని ప్రయోగించే జ్ఞానశక్తి యనియు, జేలివడి. అనగా అన్ని చక్రములతోను అమర్చబడిన యింజనువంటిది స్త్రీ. పురుషుడు ఆ యింజను నడిపే డ్రైవరు. జంతుప్రపంచము చూచినా కూడా ఇదే మనకు కనిపిస్తుంది. ఒక్క స్త్రీ జంతువు కొరకై అనేక పురుషజంతువులు పోటీపడి, కొట్లాడుకొనును. అందులో గెలిచిన మగ జంతువును ఆ స్త్రీ జంతువు వరించును. ఓడిపోయిన జంతువులు ఊరుకోవు. బలముచేతి మెప్పింప లేకపోయినా, జేల్లించి మాలిను

చేసికొని వేరొక స్త్రీ జంతువును అట్టి పురుష జంతువులు వశపరచుకొనును. అనగా స్త్రీని పురుషుడు వశపరచుకొనుటకు రెండే మార్గములు కనిపించుచున్నవి.

ఒకటి ప్రజ్ఞ. రెండవది అనుసరణ. ఈ విద్యలు పసితనము నుండి కూడా అల్పవాటు చేసికొంటే గాని పెద్దతనము వచ్చేటప్పటికి బాగుగా తరిగిదు కావు. అందువల్ల నే నలుగురు చిన్నపిల్లలు ఒక యింటిలో ఉండినా కూడా, అందులో ఉండే మగపిల్లలు కీచులాడే స్వభావము గలవారుగా ఉంటారు. ఆడపిల్లలు ఆ కీచులాటను చూచి సంతోషిస్తూ ఉంటారు. అచ్చగా ఆడపిల్లలు ఒక మగపిల్లవాడును ఉంటే మగపిల్లవాడు వాళ్ళను కొట్టి స్వాధీనపరచు కొంటాడు. కొట్టటానికి వీలుగాని వయస్సుగాని బలముగాని ఆడపిల్లలకు ఉంటే వాళ్ళను జేల్లించి, తనకు కావలసిన పని చేయించుకుంటాడు. ఆడపిల్లలు గెలిచిన మగపిల్ల వానిని తమకు నాయకుడుగా ఉంచుకొని

టారు. వాళ్లు తగవులాడుకొన్నట్లుకు గాని నాయకులుగా నుండుటకుగాని, తగిన వయస్సు లేని బిడ్డలను తల్లులవలె పోషణచేస్తారు. విడిగా నున్న మగపిల్లలు తగవులు పెట్టుతూ ఉంటారు.

పురుషుని యందు యీ స్వభావమే వృద్ధి పొంది వయస్సు వచ్చిన తరువాత కన్యావరణములో సహాయపడును. జయించుట అనే స్వభావము కన్యావరణములోనే గాకుండా కూడా అతనికి అవసరమై ఉన్నది. ఎడతెగని పరుగు, జయేచ్ఛ అతనికి ప్రతి వ్యాపారములోను, ప్రతి వ్యవహారములోను, సహాయపడుతూ ఉంటుంది. ఈ పరుగు, జయేచ్ఛ లేకపోతే అతను లోడివారి కంటే వెనుకపడి యే పని చేయలేడు. సాటివారికంటే తాను ఎక్కువగా వుండాలనీ తానే అందరకు యజమానిగా వుండాలని అతను చేసే ప్రయత్నము వల్ల తాను, తన సంతానము, తన జాతి, క్రోమకృమముగా అభివృద్ధి పొంది మానవజాతి పరివర్ధనకు వచ్చుటకు సహాయపడుతుంది. అయితే యీ యెడతెగని పరుగు, జయేచ్ఛ, పురుషుడు కన్యావరణము కొరకు అవలంబిస్తున్నాడా? నిత్య జీవితములో సాటివారి కంటే మిన్నగా నుండుటకు అవలంబిస్తున్నాడా? అనగా సమానులలో ఉత్తమ శ్లోకుడుగా నుండుటకు ప్రయత్నిస్తున్నాడా? ఇంకో ప్రశ్న కూడా రావచ్చు. సమానులలో ఉత్తమశ్లోకుడుగా ఉండుటకుచేసే ప్రయత్నములలో ప్రణయమునకు కూడా దోహదము అవుతుందా? లేక ప్రణయము కోసము ప్రయత్నము చేస్తుంటే ఉత్తమశ్లోకత్వము సిద్ధిస్తుందా? కామశాస్త్రవేత్త లేమంటా

రంటే, ప్రణయముకోసము చేసే ప్రయత్నములలో ఉత్తమశ్లోకత్వము సిద్ధిస్తుందీ అని. అర్థశాస్త్రవేత్త లేమంటారంటే ఉత్తమశ్లోకత్వము కొరకుచేసే ప్రయత్నములో అర్థకామములు అనుబంధముగా లభిస్త వని. ఏది యెట్లాఉండినా, పురుషునిలో తాను గొప్పవాడు కావలె నను వాంఛ ఉన్నది. తనకు అండలు లోబడి యుండవలె నను వాంఛ ఉన్నది. అతని ప్రవర్తనవలన ప్రతిక్షణము తెలియబడే విషయము యిదేను. ఈ విధముగా ఉత్తమశ్లోకుడు కావటానికి అతడు కొన్నిగుణములను అలవరచుకోవలసియున్నది. ఏమనగా ఇతరులకు ఒక మితిలోనుండు గుణములు తనయందు అమితముగా లేనియెడల తాను యెట్లు ఉత్తమశ్లోకుడు కాగలడు? పూర్వకాలమునందు, అనగా నాగరికత లేని కాలములో, విద్యాబుద్ధులు వృద్ధిపొందని ములో, అనాగరిక మానవుడు బలముగా ఉంటే నరిపోయేది. ఎంత ఎక్కువ బలముంటే అంత గొప్పవాడయ్యేవాడు. కనుక బలముగా ఉండటము గొప్పవాడు అగుటకు ఒక ఆవశ్యకవిషయముగా నున్నది. కన్యావరణమునకును యీ బలము తోడ్పడేది. కొంత కాలము గడచిన తరువాత కేవలము బలమే కాకుండా, లాఘవముకూడా ఉన్నవాడు కేవలము బలవంతుని జయించేవాడు. జిబ్బిస్తాను గామా జయించి నప్పుడు మన మే మనుకొన్నాము? కేవలము మొద్దుబలమువల్ల లాభములేదు, కొంచెము లాఘవముకూడా ఉంటే మంచిదని. ఇంకా కొంతకాలము గడచేటప్పటికి యెంతబల ముండినా, యెంతలాఘవముండినా, మనిషికి మనిషి యెదురుపడితేనే

జయిస్తాడుగాని, ముగ్గురు యెదురుపడితే ఒక మనిషి జయించలేడు. అందువల్ల తనవైపు సంఘాన్ని పోగొడుచేసుకోవటానికి, యెదుటి వాడికి సంఘము పోగొడుకాకుండా చేయుటకు తంత్రము కావలసి వచ్చింది. ఈ తంత్రము క్రొమకృమముగా యంత్రాలు, మంత్రాలు తోడై తేనేగాని మనిషి ఉత్తమశ్లోకుడు అగుటకు ఏలులేకుండా యేర్పడింది. పర్యవసానముగా మానవునకు మనోబలము - విచేకము, యీ రెండు ప్రధాన ఆయుధములు ఉంటే గాని జయము గలిగింపవని తేలిపోయింది. అయితే యీ జయము దేనికోణకు? అన్నింటికీ కావలె. తాను యితరులకు లోబడకుండా ఉండాలి, తనకు అందఱు లోబడి ఉండాలి. తన భార్య తనను కనిపెట్టుకొని ఉండాలి. తన భార్యను యితరులెవరు యెత్తుకు పోకుండా కాపాడకోవాలి. తన బిడ్డలను కాపాడుకోవాలి. తాను జీవించి యుండగానే కాకుండా తాను చనిపోయిన తరువాత కూడా తన భార్య బిడ్డలకు ఆహారపానీయములకు యిలాంటి లెకుండా చేయటానికి గృహము, వస్త్రాభరణాది భోగములన్నీ అమర్చుటకు అతనికి శక్తి కావలసి యున్నది. అందువల్ల సహజముగానే పురుషుడు తన పురుషకారాన్ని వృద్ధి చేసుకోవలసివచ్చింది. ఇట్లా తయారు కాను, కాను, మానవుడు తయారయ్యాడు.

అతడు జీవితాన్ని సమర్థతతో నిర్వహింపవలసినచో, కొన్ని యితరగుణాలను కూడా అతను సాధన చేయవలసివచ్చింది. ఒకటి-వికలముగా నుండు మనస్సును తాను చేయదలచిన పనియందు కేంద్రీకరించవలసి వచ్చింది.

అని పేరు. రెండు-తాను

చేయదలచిన పని యెట్లా ఉంటే మంచిదో యెంత పరిమితితో చేయాలో, నిశ్చయముగాను, స్పష్టముగాను నిర్ణయించుకోవలసి ఉన్నది. దీనికి తర్క మని పేరు.

మూడవది-చిత్తస్థైర్యము. మనోనిగ్రహ మని కూడా దీనిని చెప్పవచ్చును.

గీ. తనిసిరే వేల్పు లుదధిరత్నముల చేత

వెలుచిరే ఘోరకాళోల విషముచేత

విడచిరే యత్నమమృతంబు పొడముడనుక

నిశ్చితార్థంబు విడువరు నిపుణమతులు.

అట్టివారు జయము తప్పక సాధింతురు.

ప్రది- ఇంద్రియజయము. అనగా శిక్షణలో

నుండుట. ఇది తిరిగి రెండు విధములు. అంత

రిందియనిగ్రహ మని,

నిగ్రహమని. వీనికే శాంతి, దాంతి యని పేర్లు.

అయితే యీశ కృలను వృద్ధి చేసికొన్న యెడ

లను, అవి మితము తప్పినయెడలను కొన్ని

కొత్త దుర్గుణములు ప్రవేశించును. అవి యేవ

నగా ధర్మకామముల యందు వైముఖ్యము,

భగవంతునియొక్కయు, అంతర్యామి

యొక్కయు సహాయము తీసికొనక పోవుట.

ఈ అంతర్యామిని గురించి కొంచెము చెప్పె

దము. వివరములు కావలసిన వారు దివ్యజ్ఞాన

సమాజము వారి 'అంతర్యామి' అను చిన్న

పుస్తకమును చదువవచ్చును. ఇది మామూలు

తర్కానికంటే అతీతముగా ఉంటుంది.

తర్కము వలన తేలిన పర్యవసానాన్ని అంత

ర్యామి అవుననో కాదనో తేల్చి చెప్పుతుంది.

తర్కములో పాల్గొనదు. తన తర్కమే పర్యవ

సానముగా అనునరించేటటువంటివారికి అంత

ర్యామి క్రొమకృమముగా వినబడుట మాని

వేస్తుంది. అంతర్యామిని వినటము అలవాటు

చేసుకొంటే తర్కము తోకముడుచుకొంటుంది. తర్కము ప్రధానస్థానమును ఆక్రమిస్తే అంతర్వాణి మూకీభావము వహిస్తుంది. అందువల్ల అంతర్వాణిని వింటూ ఉండాలి, తర్కము చేస్తూ ఉండాలి. ఈ రెంటిలోనూ అంతర్వాణి బలమైనది. క్రియాసామర్థ్యమును యిచ్చేదికూడా అంతర్వాణి. ఈ రెంటిలో దేనిని యెంతవరకు వాడుకోవాలో పురుషునికే యెక్కువ తెలియును. మానవునకుండు జయేచ్ఛ, అధికారవాంఛ, కీర్తియందు నిమగ్నత, కార్యశూరత్వము, వానికి జయమును సమకూర్చును. అయితే దాని కంతకు తన ప్రజ్ఞయే మూలమని తలచి వారంభించిన అతనికి అనేక యిక్కట్లు రా నారంభించును. అందులో ప్రణయభంగము ఒకటి. తన జయమునకు తన ప్రవర్తన కారణమైనను దాని నాతడు పొంగిపోవుట కుపయోగించుకొనక జయమునకు సహాయముగా తీసికొనవలెను. కానీ పురుషుల యందు యీ అహంభావము సాధారణముగా ఉండనే ఉన్నది. ఇది లేనివారు లేనేలేరని చెప్పవచ్చును. ఇది దౌర్బల్యమనే చెప్పవచ్చును. పురుషునకుండే దుర్బలములలో యీ అహంభావము ప్రధానమైనది. కాని అదిలేనివారు యెవరు? అయితే యీ అహంభావము కూడా ఒకప్పుడు వెనుకకు తగ్గును. పురుషుడూ చేసిన ప్రయత్నాలు ఫలస్థుభిము కానపుడు అహంకారము వెనుకపడును. పురుషుడు కుంగిపోవును. అతనికి అప్పుడు సహాయము చేయువారు కావలెను. సాటిమగవానిలో తన అపజయమును చెప్పుకొనుటకు తన అహంకారమే అడ్డువస్తుంది. తన అపజయమునకు మూలకారణముగా

నుండే విషయములన్నీ విప్పి చెప్పి యెవరి వల్లనన్నా ఓదార్పు పొందడానికి అతని హృదయము తపిస్తుంది. తల్లి ఆ పని చేయగలదు. తల్లి లేనపుడు పేనత్తలులు పెత్తల్లులు మేనత్తలు ఆ పనిని చేయగలరు. వారు కూడా లేనప్పుడు ఆ మగవాడు పిచ్చి యెత్తిన వాని వలె మేనమామ భార్య వద్దనో పినతండ్రి పెత్తండుల భార్యలవద్దనో తన అక్కల వద్దనో, చివరకు అన్నభార్య వద్దనో భార్యా బిడ్డలవద్దనో అనునయమును వాంఛించును. సామాన్యముగా పురుషలక్షణము లివి. భర్తను స్త్రీ రెండు కారణములచేత అసహ్యించుకొనును. ప్రణయేతరకార్యమునందు భర్తయొక్క మితి తప్పిన నిమగ్నత, రాగోదయకాలమున అతని నిద్ర.

లౌకికవ్యవహారములయందు ఉత్తమ స్లోకుడుగా పరిగణింపబడినవానికి తనభార్య తనకు లోబడి ఉండదేమో నని భయము లేదు. కొద్ది అవినయమును అతడు సమరస పరచుకొనగలడు. అప్రయోజకుడైనవాడు తన భార్య అవినయమును బొత్తిగా త్రమింపజాలడు. ఒకవస్తువును సంపాదించుటకు మనము చేయు ప్రయత్నములో మనకు ఎంత అపజయము జరుగుతూ ఉంటుందో, మన కావస్తువుమీద వాంఛ అంత యెక్కువౌతుంది. వస్తువు మన కెంత లభించినట్లు కనబడుతుందో మన కా వస్తువు మీది వాంఛ అంత తగ్గుతుంది. ఒక వస్తువు లభించిన కొంత కాలమునకు వాంఛ బొత్తిగా పోతుంది. అలాగే ఉత్తమస్లోకత్వవాంఛకూడా, సిద్ధించిన వాని కన్న సిద్ధించనివానినే ఎక్కువ బాధ పెట్టుతుంది. అందువల్లనే ధనములో, అధికార

ఆహారచికిత్సా శాస్త్రము (కాపీ రైటు)

ధాన్యగుణములు

సజ్జలు

ఇది మెట్టభూములలో పైరగును. మాగాణి భూములలో కూడా దీనిని రెండవ పైరుగపెట్టి పండితురు. అన్ని యితరధాన్యములవలెనే యిందులోకూడా అనేక తెగలున్నవి. వస్తు గుణములలో కూడా కొద్దితేడాలు ఉండవచ్చును. నడిమితరగతివారు దీనిని యెక్కువగా వాడుదురు. కలవారికి వరియన్నమెట్లో పేదవారు సజ్జలవల్ల భోగవస్తువుగా అనుభవించుదురు. దంపి విడదీసిన సజ్జబియ్యమునందు పిప్పిపదార్థము బొత్తిగా లేదు. ఇందు వేయ్యింట 119 భాగములు తేమయును, 104 భాగములు మాంసకృత్తును, 19 భాగములు క్రొవ్వును, 18 భాగములు సేంద్రియ లోహలవణములును, 740 భాగములు కర్షణ శ్రాద్ధజములును గలవు. పిప్పిపదార్థము బొత్తిగా లేకుండుటవలన పరిధాన్యము వాడినప్పుడు వలెనే సజ్జలు తినినప్పుడుకూడా కొన్ని కూశగాయలనుకూడా తోడుగా తినవలసి యుండును. సేంద్రియ లవణములు తగుమాత్రము గలవు. అందువలన ఆరోగ్యవర్ధకముగానే ఉంటుంది. జొన్నలు, గోధుమలు మొదలగు వానికన్న

ములో, సోంధర్యములో, బలములో, ఆరోగ్యములో అధములుగా నుండువారే భార్యల నెక్కువ రొట్టెపెట్టి బాధిస్తూ ఉంటారు. ఈ వంగతి స్త్రీకి తెలిసిన యెడల ఆమె అతనిని జాలి తలచి క్షమింపగలదు. లేనియెడల

తక్కువ బలకరమైనపదార్థ మైనప్పటికీ మొత్తముమీద బలవర్ధకపదార్థముల కోటి లోనికే చేరుతుంది. సజ్జలు దంచి పొట్టును విడదీసిన తరువాత, సజ్జబియ్యము లభించును. ఆ బియ్యము వండి తీసిన యెడల అది బలదాయకముగా నుండును. దానికి సజ్జమడ్డి కూడు (అన్నము) అందురు. నుకుమారులు కొందఱు తెలుపున కాశించి ఆ బియ్యమును తిరిగి దంపి అన్నము వండుకొని తినెదరు. ఈ అన్నము కంటికి తెలుపుగా నుండునే కాని పైభాగమున ఉండే సేంద్రియలవణములు, మాంసకృత్తు, క్రొవ్వుపదార్థము తెలుపుచేయుటలో తగ్గిపోవును గాన తక్కువ బలవర్ధకముగా నుండును. కనుక పొట్టుతీసి వేసిన ముడిబియ్యముతో వండిన అన్నమే సర్వదా ము. సజ్జబియ్యము నానబెట్టి దంపిగాని, లేక నానబెట్టని పొడి సజ్జబియ్యమును విసిరిగాని తయారుచేసిన పిండితో రొట్టెలు, బూరెలు, ఉండొల్లు, కుడుములు, జల్లేడుకాయలు మొదలగు పదార్థములను తయారు చేతురు. జగురు తగ్గి యుండుటవలన అట్లు, చపాతీలు, పూరీలు మొదలగునవి చేయుటకు యీపిండి వీలుపడదు. ఈ పిండితో చేసిన పదార్థములుగాని, బియ్యముతో చేసిన

ఆమె చికాకును సుఖమును మరింత అభ్యాసము చేసుకొంటుంది. లేని యెడల అతనికి యింకా యెక్కువగా అనుసర్తనగాను, లోకువగాను ఉన్నట్లు నటించి సంసారమును సుఖవంతముగా చేసుకొంటుంది.

అన్నముగాని శ్లేష్మము అర్చకుపోయిన వేడి తత్వముగలవారు వాడుటకు ఉపయోగ పడదు. కర్మను ప్రాద్యక్షములు యెక్కువగా నుండుటవలనను, నేందియలవణములు తగ్గి యుండుట వలనను, పిప్పిపదార్థము బొత్తిగా లేకుండుట వలనను మలబద్ధకము, శుక్ల నష్టము, మధుమేహము, క్షయ, పచ్చసెగ, శ్లేష్మతకునుమము, సవాయి మొదలగు రోగములు గలవారు దీనిని వాడరాదు.

కొర్రెలు

కొర్రెలు మెట్టభూములలో పండును. పైరు పెరుగునప్పుడు వరిగెలను బోలి యుండును. ఇందులో వెయ్యింట 112 భాగములు తేమ, 123 పాళ్ళు మాంసకృత్తు, 47 పాళ్ళు క్రొవ్వు, 32 పాళ్ళు నేందియలోహలవణములు, 80 భాగములు పిప్పిపదార్థము, 606 పాళ్ళు కర్మను ప్రాద్యక్షములు ఉండును. గోధుమలకంటె, జొన్నలకంటెకూడాయందులో మాంసకృత్తు, నేందియ లవణములు, పిప్పిపదార్థము యెక్కువగా ఉన్నందున ఆహారపువిలువ పైరెండు ధాన్యములకంటెకూడా యెక్కువగనే ఉన్నది. కొవ్వు పదార్థముకూడా చాలాపు జొన్నలలో ఉన్నంతే ఉన్నది. గోధుమలకన్న చాలా యెక్కువ పిప్పిపదార్థము వెయ్యింట 80 భాగములు ఉండుటవలన యందులో జగురు లేనేలేదని చెప్పవలెను. అయితే జొన్నలకంటె గోధుమలకంటెకూడా, యీ ధాన్యములో వేడిచేసే గుణము చాలా యెక్కువగా నున్నట్లు ఈ ధాన్యమును వాడేవారు చెప్పుచున్నారు. పిప్పిపదార్థము యెక్కువగా ఉండుటవల్ల అతిసారము, గ్రీవాణి, జీర్ణాశయ దాహము, జీర్ణాశయ వ్రణము, పీగుల

యందలి దాహము, పుండ్లు, రక్తప్రదరము, సవాయి, పచ్చసెగ, శుక్లనష్టము, శ్లేష్మతకును మము, క్షయ, కుష్ఠ మొదలైన వేడివలన కలుగు వ్యాధులకు యీ ధాన్యమును వాడరాదు. శ్లేష్మము అధికముగా ఉండేవ్యాధుల యందును, మధుమేహము మొదలగు కర్మను ప్రాద్యక్షములు యెక్కువగుటచే వచ్చేవ్యాధులందును, ఆరోగ్యముగా నున్నవారును యీ ధాన్యమును వాడుకోవచ్చును. చారుకూడా వేడిని తగ్గించుటకు అవసరమైనంత వండిన కూరగాయలను తోడుగా భుజింపవచ్చును. కొర్రె అన్నము తినువాడు పెరుగు, చల్ల, యెక్కువగో వాడుచుందురు. కొర్రె అన్నము ఒకటే తినేబదులు ఒకపూట కొర్రె అన్నము, మరొకపూట మొక్కజొన్న అన్నము తింటే చాలా బాగుంటుందని తేలుతున్నది. చాలా జగురు తగ్గి యుండుటవలన కొర్రెలను అన్నముగా తినవలసినదేగాని యింకేవిధముగాను ఉపయోగించటానికి వీలుండదని తినేవారు చెప్పుచున్నారు.

వరిగెలు

వరిగెలుకూడా మెట్టభూములలో మంచుకు వండు ధాన్యము. ఇందులో వెయ్యింట 119 భాగములు తేమ, 120 భాగములు మాంసకృత్తు, 11 భాగములు కొవ్వు పదార్థము, 34 భాగములు నేందియలోహలవణములు, 22 భాగములు పిప్పిపదార్థము, 688 భాగములు కర్మను ప్రాద్యక్షములు ఉండును. కొర్రెలలో ఉండే సుగుణములు కొన్ని యందులోను ఉన్నవి. నేందియ లవణాలు ఉండుటవలన మధుమేహము, పొండుపు, సంజు మొదలైన వ్యాధులలో

దీనిని నిరభ్యంతరముగా వాడవచ్చును. అయితే యిందులోకూడా వేడిచేయు గుణమున్నది. కూరను యెక్కువగా చేర్చి తినే యెడల యిందులోఉన్న వేడిని తగ్గించవచ్చును. జిగురు చాలా తగ్గియుండును. గనుక అట్లు, చపాతీలు, రొట్టెలు మొదలగునవి తయారు చేయుటకు యీ ధాన్యము పనికి రాదు. అన్నముగాను, సాజ్జగాను, ఉండార్గిళ్ళుగాను తినవచ్చును. మినప పిండితో కలిపి ఉండార్గిళ్ళు, యిడ్డెను, కుడుములు చేసుకొనవచ్చును. కొర్రలపల్లెనే పరగెలుకూడా వేడి తత్వము గలవారికి అవకారము చేయును. శ్లేష్మము యెక్కువగా ఉండేవారి యందు పరిగెలు అవకారముచేయక ఆరోగ్యమును వృద్ధిచేయును. వేదవారు యీ ధాన్యమును భోగ్యవస్తువుగా గణించారు. ఏది ఎటుండినా మెట్టధాన్యములు లభించినప్పుడల్లా ఒకే ధాన్యమును తినకుండా రెండు మూడు ధాన్యములు వాడుట మంచిదిగా తేలుచున్నది.

రాగి

మెట్టన మాగాణిన పండు ధాన్యములలో

రాగి ఒకటి. దీనిని తమిడ అని పిలుతురు. చాలా చపక అయిన ధాన్యమును. మిక్కిలి రుచిహీనమైన పదార్థము. అందువలన యీ ధాన్యమును యెక్కువ తిని రోగముల తెచ్చుకొనుటకు వీలుండదు. ఇందులో పెయ్యంట 131 భాగములు తేమ, 71 భాగము మాంసకృత్తు, 13 భాగములు కొొప్పు, 22 భాగములు సేంద్రియలవణములు, 763 భాగములు కర్బనుహైద్రజములు. ఇందులో పిప్పి పదార్థము యేమిన్నీలేదు. అయితే యిందులోఉండే సేంద్రియలవణాల్లో యినుము యెక్కువగా నుండుటవలన మలమును వెలువరించే శక్తి బాగుండును. సమశీతోష్ణమైన ఆహారముగుటవలన వేడిచేత వచ్చే వ్యాధులను, వేడి తగ్గియుండుటచే వచ్చే వ్యాధులనుకూడా దీనిని పథ్యముగా పెట్టి కుదుర్చవచ్చును. తగినంత జిగురు ఉండుటవలన నంకటి, రొట్టె, హివ మూడు రకములుగా దీనిని వాడవచ్చును. తమిడెలను మాల్తుగా తయారుచేసి కాఫీకి వశులైనవారు వాడుకొను చున్నారు.

ప్రకృతి - సహజ వైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక.

మానవులకు వ్యాధులు రాకుండునట్లు సృష్టిలో నుండు తక్కిన జీవులవలె యెటుల స్వాభావిక జీవనము చేయవలయునో, యే యే ఆరోగ్యసూత్రముల ననుసరించి పరమావధిని పొందవలెనో బోధింపను. వ్యాధి వచ్చిన తరువాత పండు శస్త్రములకుకూడా లొంగని దైహిక మానసిక వ్యాధులను, స్వభావసిద్ధములగు వృద్ధి, ఆహారము, నిద్ర, గాలి, సూర్యకిరణములు, యోగ, వ్యాయామ, ఉపవాస, విద్యుత్కాంతి శక్తి మొదలగువాని సహాయమున చికిత్సల చేయువిధమును, అటుల వ్యాధి కుడిదికావారి చరిత్రలను, నిర్విచార (బుష్) జీవనమును వివరించును. ప్రస్తుత మాసపుట నాగరకత అనుకొని ఆజ్ఞానపళమున చేయు దుష్కార్యముల తీగ్రముగా ఖండించును. మాదిరి పత్రిక ఉచితము సంఖ్య చందా రు 3-0-0.

మేనేజరు, ప్రకృతి కార్యాలయ ద్రిష్టు, బెజవాడ.

కనీనికానిదానము

IX

కనీనికయొక్క (1) రంగు, (2) సాంద్రత, (3) రోగవృణతల చిహ్నములు - యీ మూడింటినిబట్టి యెంతకాలము బ్రతుకగలదీ చెప్పవచ్చునని గత అధ్యాయములో చదివినాము. ఈ అధ్యాయములో సాంద్రత యన నేమో, యెన్నిరకములగు సాంద్రత లుండునో తెలిసికొందాము.

రక్తము మలినములతో నిండిపోయినపుడు కనీనికరంగు చిక్కగా నుండును. రక్తములో మలినములులేక నిర్మలముగా నున్నప్పుడు కనీనికరంగు వల్చగా నుండును. రక్తము మలినములతో నిండిపోయినపుడు కనీనికలో ముదురు రంగు కనబడును. మలినములు లేనప్పుడు లేతరంగు కాననగును.

కనీనికయొక్క రంగు రక్తములోని మాలిన్యముల తెల్పుచున్నట్లుగా, కనీనికయొక్క సాంద్రత దేహములోని ధాతుశక్తిని, రోగనిరోధక శక్తిని తెల్పును. కనీనిక సాంద్రత యన నేమో తెలిసికొనుటకు ముందు కనీనికయొక్క స్వభావమును తెలిసికొందాము. కనీనికలో అయిదుపొర లుండును. దేహములోని కండరములలోను, నరములలోను నాడులలోను మలినములు లేనియెడల యీ అయిదు పొరలును ఒకదాని వెంబడి మరొకటి యుండును. అప్పుడు కనీనిక నిర్మలముగా, ముత్యములోని పెంకుమాదిరిగా నుండును. దేహములో అనుక్షణమూ తయారగు మలినములు బయటకుపోక లోపలనే నిలచిపోయిన యెడల యీ అయిదు

మృత్తింటి

పొరలు క్రమముగా ఒకదాని వెంబడి మరొకటి ఊడక మెరక వల్లములుగా కాననగును.

స్వేచ్ఛగా తిరుగు జంతువుల కనీనికలను చూచిన యెడల మొదటి రకముగు సాంద్రత కనుబడును. స్వేచ్ఛగా తిరుగు జంతువులు మనకు కనుబడవు అందువలన మొదటిరక మగు సాంద్రత గల కనీనికలను మనము చూడము. మొదటిరక మగు సాంద్రత కాస్తకూస్త లోపముతో పిల్లుల కనీనికలలో చూడగలము. కుక్కల కళ్ళలో మాత్రము మొదటి రకము సాంద్రత గల కనీనికలు కనబడవు. యజమానుల మాదిరి కుక్కలుకూడా అనహజమైన ఆహారములకు లోనై నానా విధమైన రోగములకు గురియగుచున్నవి. అంతర్వర్ణముల పుట్టు పూర్వోత్తరముల గూర్చి పెక్కు పరిశోధనలు చేసిన బర్త్స్ హీన్ డ్విక్కుగారు యేమన్నారంటే - యజమానులలో మాదిరిగనే కుక్కలలోనున్నా అంతర్వర్ణములు యెక్కువగుచున్నవని నెల విచ్చారు.

లోపభూయిష్టమైన సాంద్రత

దేహమంతా రోగవదార్థముతో నిండిపోయినపుడు కనీనికలోని సాంద్రతలో లోపములు కనుబడును. రోగవదార్థపు తీవ్రతనుబట్టి కనీనికానిదానశాస్త్రజ్ఞులు నాలుగరకములగు సాంద్రతలను పేర్కొన్నారు.

(బొమ్మ గీతరవాత సంచికలో వెలువడును)

రోగవదార్థములోని తీవ్రతనుబట్టి కనీనికలోని అయిదు పొరలు ఒకదాని వెంట మరొకటి క్రమవ్రకారముగా నుండక మెరక వల్లములు

లుగా నుండును. కనీనికలో నల్లగీతలు కనబడును నల్లటిచుక్కలును కాననగును. నరములు, కుటికలు లోపించిననేగాని యిటువంటి నల్లటిగీతలు, చుక్కలు కనబడవు. అవయవములు లోపించినపుడు ఈ గీతలు మరింత తీవ్రముగా కనబడును. గుడ్డగూబ కనీనికలో ఇట్లు కనబడిన నల్లగీతయే, వాన్ పెల్ జెలీని యీనిదానమును కనుగొన ప్రోత్సహించినది. దేహము రోగపదార్థముతో నిండిపోయినపుడే తక్కువ రకమగు సాంద్రతలు కనబడును. ధాతుశక్తి తగ్గినకొలదిని, కనీనిక సాంద్రత తగ్గును. అనగా తక్కువ రకపు సాంద్రత గలదగును. సాంద్రతయొక్క తర, తమ భేదముల చెప్పుటకు మందుల రంగులను, సోరామచ్చలను, కనీనిక యేడవ ఆవరణలోని రంగును ఆధారముగా తీసికొనరాదు.

కనీనికలోని సాంద్రత, బొమ్మలోని 1 వ భాగములో ఉన్నట్లు ఉన్నయెడల, దేహములో రోగపదార్థము కొద్దిగా సున్నదని చెప్పదుము. కనీనికలోని సాంద్రత బొమ్మలో 2 న భాగములో ఉన్నట్లు ఉన్నయెడల రోగపదార్థము మొదటి భాగములోకన్న ఎక్కువగా నున్నదని చెప్పదుము. కనీనికలోని సాంద్రత బొమ్మలో మూడవ భాగములో ఉన్నమాదిరిగా ఉన్నయెడల, రోగపదార్థము రెండవభాగములో కన్న ఎక్కువగా చేరినదందుము. కనీనికలోని సాంద్రత బొమ్మలో నాల్గవభాగములో ఉన్నట్లు ఉన్నయెడల, రోగపదార్థము మరింత హెచ్చినదనియు చెప్పగలము.

మానవకోటి ప్రకృతి నూత్రికాలను చాలా తరముల నాడే విన్మరించారు. విన్మరించుట

చేతను, ఆహారవిహారములలో మార్పు వచ్చుట చేతను రోగపదార్థము ఎక్కువగా చేరుట మొదలు పెట్టినది. ఈ రోగపదార్థమునుండి అసంఖ్యాకములగు రోగములు పుట్టుచున్నవి. రోగపదార్థములు దేహమునకు విజాతీయమైనవి గాన, నిలువచేరినంత, దేహమునకు హాని చేయును. దేహమునకు హానికలుగకుండులాగున దేహములోని ప్రకృతి రోగపదార్థమును ఎప్పటికప్పుడు బయటకు పంపుటకు ప్రయత్నము చేయుచుండును. గజ్జ, తీట, చీడ, చుండు, కరపాణి మొదలగు చర్మరోగములును, గ్రహణి, అతిసారము, కలరా, జ్వరము, మశూచికము వన్ని సాతము మొదలగు తరహా రోగములును రోగపదార్థమును బయటకు పంపుటకు ప్రకృతి చేయు ప్రయత్నములే.

రోగపదార్థము పితృముగాను రావచ్చును. స్వార్జితముగా రావచ్చును. తల్లిదండ్రుల ఆహారవిహారములలోని లోపమువలన శిశువు భూపతనము కాకపూర్వమే రోగపదార్థముతో నిండియుండును. ఇట్లు పితృయముగా నంక్రమించిన రోగపదార్థము శిశువుయొక్క ఆహారవిహారములలోని లోపములతో మరింత వృద్ధియగును. ఇట్లా పేరుకొన్న రోగపదార్థమును జగన్మాత యగు ప్రకృతి యెప్పటికప్పుడు బయటకు నెట్టుటకు ప్రయత్నము చేయుచుండును. చిన్న పిల్లలకు తరచుగా వచ్చు గవడబిళ్ళలు, పొంగు, ఆటలమ్మ, జలుబు మొదలగున వన్ని యిందుకు వచ్చినవేను.

ఈజబ్బులన్నీ ఒకటి రెండు తడవలు మనయందటకు వచ్చిపోయినవే. రానివారు లేనేలేరని చెప్పవచ్చును. మనందటకు పుట్టినప్పటినుండి ఒకటి రెండు తడవలు ఈ జబ్బులు వచ్చు

టను బట్టి మన మొకసంగతిని గ్రహించ వచ్చును. దేహములో నేమూల నున్న రోగ పదార్థమునైనను ఎప్పుడో ఒకప్పుడు బయటకు పంపి దేహమునకు ఆరోగ్యము చేకూర్చుటకుగాను జగన్మాత యగు ప్రకృతి ఎల్లప్పుడును ప్రయత్నము చేయుచుండును. ఇట్లు బయటకు వచ్చు రోగపదార్థమును మందులతో అణచిపెట్టరాదు. మామూలు శైత్యోపచారములతోనే రోగపదార్థబహిష్కరణకు ప్రకృతికి సాయముచేయవలెను. రోగపదార్థ బహిష్కరణ జరుగుచున్నప్పుడు మళ్ళీ పిండి పదార్థమును లోపలకు పంపరాదు. అట్లు లోనికి పంపినయెడల ప్రకృతి ప్రాత్ర, కొత్త సరుకులను రెంటినీ బయటకు పంపవలసి వచ్చును. మోయలేని బరువగుటచే బయటకు పంపలేదు.

మామూలు శైత్యోపచారములతో రోగ పదార్థమును బయటకు పంపుటకు ప్రకృతికి సాయము చేసినయెడల ప్రకృతి రోగపదార్థమును త్వరగా బయటకు పంపును. రోగపదార్థము బయటకు పోగానే వెనుకటికన్న కులా సాగా ఉండుము.

రోగపదార్థము దేహములో నేమూలనైనను చేరవచ్చును. ఒకేమూల చేరవలె నను నియామకములేదు. తల్లిదండ్రుల అనారోగ్యమును బట్టి కొందరిలో రోగపదార్థము ముందుభాగములో చేరును. అనగా చిన్న పేగులలో చేరును. దీనిని పురోభార మందుము. మరి కొందఱకు కుడిపార్శ్వములో చేరవచ్చును. మరికొందఱకు ఎడమపార్శ్వములో చేరవచ్చును. ఇంకా కొందఱకు దేహములో వెనుకభాగ

ములో చేరవచ్చును. దీనిని పృష్ఠభార మందుము.

రోగపదార్థము ముందుభాగములో చేరినయెడల త్వరగా బహిర్గత మగును. త్వరగా బహిర్గతమగును గాన పురోభారము వలన వచ్చిన రోగములు త్వరగా కుదురును. (నయమగును) కుడిపార్శ్వభారమువలన వచ్చిన రోగములు ఇంకా ఆలస్యముగా కుదురును. ఎడమపార్శ్వములో ప్రధాన అవయవములు ఉండుటచేత వామపార్శ్వభారముతో వచ్చిన రోగములు ఎక్కువ కాలమునకుగాని కుదరవు. దేహమునకు వెనుకభాగమునందు నాడీ మండలముండును. పృష్ఠభారములో ఈ నాడీమండలము చెడును. ఈ నాడీమండలము చెడుటచే కల్గిన రోగములు చాలాకాలము నకుగాని కుదరవు. పురోభాగమువలన వచ్చిన రోగములు మూడు నెలలలో నయమైనయెడల కుడిపార్శ్వభారమువలన వచ్చిన రోగములు ఆరు నెలలలోగాని కుదరవు. వామపార్శ్వభారమువలన వచ్చిన రోగములు సంవత్సరము నకుగాని కుదరవు. పృష్ఠభారమువలన వచ్చిన రోగములు కుదురుటకు రెండు సంవత్సరముల కాలము పట్టును. భారములలో తేడా ఉండుటచే కొందరి రోగములు త్వరగాను కొందరి రోగములు ఆలస్యముగాను కుదురును.

పైన చెప్పిన నాల్గరకము లగు భారములేగాక మరొక రకమగు భారముకూడా గలదు. దీనిని సార్వత్రికభార మందుము. దేహములో రోగపదార్థము అన్నిచోట పులా వ్యాపించి యుండును. మొత్తమంతటా ఆవరించును. ఈ భారమువలన వచ్చిన రోగములు కుదురుటకు మరి యెక్కువ కాలము పట్టును.

దేహములోని రోగనిరోధకశక్తిని బట్టిన్నీ రోగములు త్వరగాను, ఆలస్యముగాను కుదురును. దేహములో ధాతుశక్తి బాగుండి, రోగమును నిరోధించగల సామర్థ్యము బాగా ఉన్నయెడల ఏ భారమువలన వచ్చిన రోగమైనను త్వరగానే కుదురును. ధాతుశక్తి తగ్గిపోయి, రోగనిరోధక శక్తి కుంటుపడి పోయిన యెడల పురోభారముతో వచ్చిన రోగమైనను ఆలస్యముగాగాని నయముకాదు. పుట్టినది మొదలుకొని ఆరుసంవత్సరములు వచ్చేవరకు పసిపిల్లలకు జబ్బులు వచ్చుచునే ఉండును. మొదటి అయిదు సంవత్సరములలో రోగములు రాకపోయి నప్పటికినే ఆరవ సంవత్సరములో నైనను తప్పకుండా వచ్చును. దేహములో నాల్గు బహిష్కార్యవయవములు గలవు.

అవేవన:—(1) మలకోశము, (2) మూత్రపిండములు, (3) ఊషిరిత్రులు, (4) చర్మము, ఈ నాల్గు బహిష్కార్యవయవములు తృప్తికరముగా పనిచేయుచున్నంత వరకును ఏమియు రోగమురాదు. ఈ నాలుగు అవయవములలో నే ఒకటైనను పనిచేయలేని యెడల దాని పనిమిగిలిన మూడును చేయును. మలకోశము సరిగా పనిచేయని యెడల మూత్రము ఎక్కువ అగును. ఇట్లనే మిగిలినవీని. నాల్గు బహిష్కార్యవయవములలో యే ఒక దాని ద్వారా నైనను రోగపదార్థము వెడలు చున్నప్పుడు ఆ అవయవమును తెలుపు ప్రతీనిధిభాగములో తెలుపుగీత కనుబడును. 10-వ బొమ్మను చూచిన యెడల యీ విషయము బాగుగా బోధపడును. మిగిలిన ప్రతీనిధి భాగములోని రంగులో

మాత్రము యేమియు మార్పురాదు. సోదాహరణముగా చెప్పవలెనంటే మూత్ర మెక్కువ యగుచున్నయెడల 19-వ ప్రతీనిధి భాగములోని రంగులో మార్పు కలుగును. మిగిలిన ప్రతీనిధిభాగముల రంగులో యేమియు మార్పురాదు.

గృహణి, అతిసారములతో బాధపడుచున్న యెడల ఎడమకనీకలోని 21వ ప్రతీనిధి భాగములోని రంగులో మార్పుకలుగును. జలుబు చేసిగాని, గొంతులో నొనయున్నగాని 28 వ ప్రతీనిధి భాగములోని రంగులోను మార్పు కనబడును. గజ్జి, తీట, చీడ, చుండు, కరపాణి మొదలగు చర్మరోగములతో బాధపడుచున్నయెడల కనీకలోని యేడవ ఆవరణలోని రంగులో మార్పు కనబడును.

రోగపదార్థము బయటకుపోయి ఆరోగ్యము కలిగిన కొలదీ కనీకయొక్క ముదురురంగు పోయి, లేతరంగు వచ్చును. దీనినే కనీకయొక్క అనలురంగు అనవచ్చును. లేతనీలముగాని, లేతగోధుమగాని రావచ్చును.

దేహములోని రోగపదార్థమును ప్రకృతి బయటకు నెట్టివేయు నని మనము లోగడనే చదువుకొన్నాము. గజ్జి, తీట, చీడ, చుండు మొదలగు చర్మరోగములద్వారా బయటకు వచ్చు రోగపదార్థమును బయటకు రానీక మందులతో అణచివేసిన యెడల కనీకలోని యేడవ ఆవరణలోని రంగు మరింత నల్లపడును. కనీకలోని యేడవ ఆవరణరంగు నల్లపడి, చర్మము తన స్వభావమును నిర్వర్తించ లేదని తెలియగానే రోగము కాలికమైనదని గ్రహించవలయును.

రోగపదార్థ బహిష్కరణ జరుగు ప్రదేశము

లను తెలుపు ప్రతీనిధిభాగములలో తెలుపు రంగు కనబడునని లోగడనే తెలుసుకొన్నాము. మిగిలిన ప్రతీనిధి భాగములలోని రంగునకును, బహిష్కరణ జరుగు ప్రతీనిధి భాగములలోని రంగునకును తేడా కనపడును. మిగిలిన ప్రతీనిధి భాగములలోని రంగుకన్న ఈ ప్రతీనిధి భాగములలోని రంగు లేతగా నుండును. అంత ముదురు రంగుగా నుండదు. ఈ రంగుల తేడా కనీనికలో ఎట్లు ప్రతిబింబించినదో తెలిసికొందాము.

దేహములో ఎన్ని అవయవములున్నవో కనీనికలో అన్ని ప్రతీనిధిభాగములు గలవు. అంతరవయవములలో ఒకదానిలో నైనను ఉద్దేశము కలిగినయెడల ఆ అవయవమును తెలుపు ప్రతీనిధిభాగములో తెల్లటి చుక్కలుగాని, తెల్లటి గీతలుగాని, తెల్లటి మేఘములుగాని కనబడును. దేహములోని అంతరవయవములలో ఒకటి, రెంటిలోనే గాక అన్నింటిలోను ఉద్దేశము కల్గినయెడల కనీనిక అంతటిలోను తెలుపురంగు కాననగును. హిస్టేరియా - మానోమానియా, నింఫోమానియా మొదలగు నాడీ వ్యాధులతో బాధపడువారి కనీనికలును, జ్వరము, మశూచి కము, సన్నిపాతము మొదలగు తరుణరోగములతో బాధపడువారి కనీనికలును మెరుస్తూనే తెల్లగానే యుండును.

రోగపదార్థమును బయటకు పంపుటకు ప్రకృతి చేయు ప్రయత్నమే తరుణవ్యాధి. ప్రతి తరుణవ్యాధియు దేహమును శుభ్రీకరచుటకే వచ్చును. తరుణరోగము నయమైపోగానే వెనుకటికన్న ఆరోగ్యము కలుగును. అవయవములలోని ఉద్దేశము తగ్గి స్వాస్థ్యము కలుగ

గానే కనీనికలోని తెలుపు తగ్గును. కనీనిక యొక్క మామూలురంగు వచ్చును.

రోగమునకు అయిదుదశలు గలవు. మొదటి రెండు దశలును రోగము యొక్క పులుకను తెలుపును. ఈ రెండు దశలను ఉత్పత్తి, చయము అని చెప్పవచ్చును. మూడవ దశను ప్రకోపము అందుము. ఈ దశలో రోగము బాగా ఉచ్చస్థితిలో నుండును. నాల్గవదశను ఉపశమము అందుము. ఈ దశలో జ్వరము, మంటలు పూర్తిగా తగ్గిపోవును. అయిదవ దశను శాంతియందుము. ఈ దశనే పునర్నిర్మాణ దశ యనియు చెప్పవచ్చును. ఈదశలో దెబ్బలు తగిలి చెడిపోయిన కుటికలన్నియు బాగుపడును. మొదటి నాలుగు దశలకన్న నిది చాలాప్రమాద మైన దశయని చెప్పవచ్చును. తరువాత జీవితమంతయు దీని మీదనే ఆధారపడును. పునర్నిర్మాణము చేయుటలో ప్రకృతికి సాయము చేయవలయును. నిర్మాణము పూర్తయగు నప్పటికి కనీనికలోని తెలుపు రంగు లోపించును.

అస్థి నిర్మాణము ననుసరించి కనీనికలోని పొరలలో నీ తెలుపు రంగు ఎట్లు ఏర్పడునదీ తెలుసుకొందాము. లండను రాజనభులో వివిధదేశాధిపతులకు ఎటులు ప్రత్యేకస్థానములు గలవో అట్లనే దేహము లోని ప్రతిచిన్న అవయవమునకును కనీనికలో ప్రత్యేక ప్రతీనిధి స్థానము గలదు. ఆ అవయవములలో కలిగిన ప్రతిచిన్నమార్పు ఆ ప్రతీనిధి స్థానములలో కన్పడును. ఆ అవయవము లోని మంటలు తగ్గిపోగానే కనీనికలోని ప్రతీనిధి భాగములలోని మార్పునూ లోపించును. జల్లెడగా అల్లకొని పోయిన సూక్ష్మాత

నూత్నుమైన నరములలో ఒకదానికైనను సంకోచము రాగానే దానిప్రక్కన ఉన్న నరము స్వస్థానమును వదిలి జారిపోవును. జారి పోయినపుడు పల్లముగా కనుబడును. క్రింది నరములలో సంకోచము కల్గిన పై నరములు క్రిందకు జారును. అప్పుడునూ పల్లముగానే ఉండును.

అంతరవయవములలోని లోపములు పోగానే ప్రాతినిధి భాగములలోని నరములును వాటి స్వస్థానమునకు పోవును. జారిపోయిన నరము లన్నియు స్వస్థానమునకు చేరును. మెరక పల్లములు ఉండవు. కనీనిక రంగంతయు ఒకటి గానే ఉండును.

ఆపరేషను చేసినపుడు అంతరవయవములు లోపించును. అంతరవయవములు లోపించినపుడు కనీనికలోని ప్రాతినిధిభాగములో మూలగీతలు కనుబడును. అంతరవయవము లలో మంటలు పుట్టినప్పుడు నూటిగీతలు కనుబడును. 18 వ బొమ్మలోని 18 వ ప్రాతినిధి భాగములోని మూలగీతల వలన యీ సంగతి బాగా విశదము కాగలదు. 28 వ బొమ్మలోని ఎడమ కనీనికలోని 18 వ ప్రాతినిధి భాగములోని మూలగీతల వలననూ బాగా విశదము కాగలదు.

ప్రకృతి చికిత్సాలయము, కేశవరము. (వ. గోదావరి జిల్లా)

ఇచట సమస్త వ్యాధులను వివిధ ప్రకృతి చికిత్సల సహాయముచే నివారించబడును. చికిత్సాలయమునందు జోగులు నివసించుటకు మంచి వసతులు గలవు.

ప్రధాన చికిత్సకులు:— ప్రఖ్యాతి గాంచిన డాక్టరు వేగిరాజు కృష్ణారాజుగారు

వైద్యసహాయము పొందదలచినవారు వారి వ్యాధివివరములతో రిఫ్రెషరీ పెట్టి పై చిరునామాకు వ్రాయవలెను.

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునులతోట, లేవలెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట ఔషధములు, ఆపరేషనులు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తము లేకుండ యోగవ్యాయామ వివిధ ప్రకృతి చికిత్సా విధానములచే కుష్ఠ, బొట్టి, ఉబ్బసము, శీయ, మార్పులు, సిచ్చి, వంధ్యాత్వము మరియు నుభవ్యాధి మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్తవిధములగు కారక మానసికము అగు రుగ్మతలు నివారించబడును. మరియు ఘోర దేహాలు సన్ననివారుగను, దుర్బలశరీరులు బలీభూతులగును, అందవీకారులు సౌందర్యవంతులుగను చేయబడుదురు. వీరిలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్సచేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-6-0 పోస్టుచిక్కలు పంపించినచో “ప్రకృతి వైద్య” మను గ్రంథము పంపబడును.

ప్రకృతి గృహ వైద్య పాఠములు

వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములును కలిపి ఒకటే బైండుగ అందముగ తయారుచేయబడి, బెజవాడ, “ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు”నందు అమ్మకమునకు సిద్ధముగ నున్నది. ఇది యెల్లరును చదువదగిన గ్రంథము.

మా న వ తి

(స ద్ధ తి)

కోట శ్రీరాములు

(ఆట్టోబరు నెల సంచిక తరువాయి)

కాపలా సాయిబ్బ - “రాత్రిపూట అఫీసులో ఎవరుంటారూ? ఎవరికి లేని పని అయ్యేవారికి రాత్రిపూట వచ్చిందా? పోపో! యింకొక్కడికి వెళ్లారో!” అని గది మాడన్నాడు.

పద్మిని స్నేహితురాలు పెదవికరచుకుని “ఏమాయ్ - మీ స్వస్తి మీ కాసా దొరసాని పడకటింట్లోనైనా అఫీసు చేయుటలేదు గదా- అసలే ఈ ఊరు అమ్మలక్కలకు ఆరికేరింది” అంది.

పద్మిని ఏడుస్తూ ఏమో ఏమి మునుగుతోందో నంది. “చెట్టె వంగంది మౌనై వంగుతుందా?” అని ఇటువంటి వేసలేమన్నా ఉంటే మొదట్లో వంచుకోకపోతే సంసారం ఖాలిపోతుంది. నీ వసలే ఆమాయకపు పిల్ల” వంది. పద్మిని ఏడుస్తూ పడుకుంది.

— “నీ పిచ్చి అపోహలు కట్టిపెట్టు- నన్నంత పోకిరి మనిషిగా తలచావా? యింత ఆనుభవమండి కూడా మనిషి ఎటువంటివాడయిందీ తెలుసుకోకుండానే యిట్టమొచ్చినట్టు అన్యోధవమేనా!” అనిపద్మిని ని చెంపకాయకొట్టి “అంతా పత్తివీరలే - గొంధ సాంగురండుగి - ఎవరితప్పులు వారికి తెలియవు. ఇతరుల తప్పులు వెతకటానికి అంతా పెద్దరాలారూ” అని మాటా పలుకూ లేకుండా భోంచేసి వెళ్ళుకు జయరారం. పద్మిని గండరగోళంలో పడిపోయింది. మగనిచేత ఇంతవరకూ ఒకరిట్టుగానీ చెబుగానీ తిని యెరుగదు. మళ్ళీ రాత్రి భోంచేసి అఫీసుపనిమీద ద్యూటీకి ప్రయాణ హాతున్నాడు. పద్మిని మగడి రెండుచేతులు పట్టుకుని “యెట్లా చేయటం, అనటం న్యాయం కా?” దని బ్రతిమాలింది.

“ఇక ఆక్కడితో నీ తెలివి కట్టిపెట్టు - నీ వింత పశువు అనుకోలా! పనిమానుకుని నీ మాటప్రకారం ఇంట్లో కూర్చో మనిషి ఉద్దేశం గాబోలు. ఇక నోరు మూసుకో!” అంటూ బయటికి వచ్చాడు. “ఇదిగో - ఒక్కమాట - లోపలికి రారుగా” అంటూ నిలుచుని నిలుచుని గదిలోపలికి పోయింది పద్మిని. గతరాత్రి పక్క - స్నేహితురాలు చెప్పినమాటలు జ్ఞప్తికి వచ్చినై. ఆ అమ్మాయి నలభాప్రకారం వీరి చర్యలు తండ్రి సమానుడైన మామగారికి వాగిసి వారిచేత మండలింప చేయాలని నిశ్చయించింది. వెంటనే ఉత్తరం పోగరం

భించింది - “మీకుమారుడు రాత్రిపూట ఎక్కడికో వెళ్ళుతున్నారనీ, మిమ్మల్ని నా తండ్రి సమానులుగా భావించి, ఈ నా సాహసాన్ని మన్నించి కడుపులో పెట్టుకుని నా సంసారం నిలబెట్టి మీ ఆబాబ్బయిన మంచి మార్గంలో పెట్టగలరని వాగ్దానమంటున్నానంది. ఈ ఉత్తరం మీరుతప్ప ఇంకెవరయినా చూస్తే వారిని నే నగౌరవపరచినట్లువుతుందని తలుస్తున్నా - నా తండ్రిగారున్న మీకు ఇంతకంటే ఏమివాగ్దాయలేను. నానీతి బాగులేదు. ఎట్లా రక్షిస్తారో” అని ముగించింది. ఎంతోనేపు అలాగించి కవరు పోస్టుకు పంపింది. ఆ మరునటిరోజు సుబ్రహ్మణ్యం కోర్టు పనిమీద గాగ్రిమాంతరం వెళ్ళటం, గుమాస్తా ఈ కవరు శిర్వాణిమృగారి కిందించటం జరిగింది. రాత్రి మగడు రావటంతోనే ఆ ప్రత్యక్షమమీద తిరన భిక్షన చేసి “నా కొడుకును అరడిపెట్టింది నా కొడై” అని తేల్చింది శిర్వాణిమృగ,

“ప్రమాదం బుద్ధిమంతులకు గూడా రావచ్చును. గనుక నెమ్మదిమీద యద్దరినీ విచారించి మండలిద్దా” మన్నాడు ప్రిడయ. “కాకపోయినా దీని కి రాగితనం యిప్పుడేప్పుడు బాగా బలినీంది. అదేమిటో నూజిమీద వెళ్ళి కనుక్కొన్నా” నని ఆత్మ గొంతెత్తిమాట్లాడింది. “ఇందు లో నీ ప్రశంస ఏమీలేదు. ఇప్పుడు దానికి రెండు మాసం గాబోలు. పురిటికి ఎట్లాగూ తీసుకురావాలిగా. ఆప్పుడే విచారిస్తా. సుప్రాయుకో” అన్నాడు. తెల్లవారి పోయింది.

పద్మినికీ పురుడుపోయటానికి మేం తీసి తెచ్చుకుంటామని పద్మినితల్లి వచ్చింది. శిర్వాణిమృగ మూర్తిమడుచుకుని “మీ యిద్దం; మీ కూతురి యిం” అంటూ వెళ్ళిపోయింది. సుబ్రహ్మణ్యంగారు “ఎట్లా గనమా! మీ యింట్లో వీలుగావుంటే అక్కడపోయిండు. తేక పోతే నువ్వొచ్చి మన యింట్లోనే పాఠ్యమన్నా!” అన్నాడు.

“అన్నగారూ. నేనన్నీ సిద్ధం చేసుకున్నా. ఎక్కడయితేనే? మా యింటికి తీసుకెళ్ళి పురుడు జగుపుతామిరంగీకరిస్తే” నంది “అమ్మా దానికేం - అవ్వం” అట్లాగే కానియ్యి” మన్నాడు.

మామగారిని జయరాం భక్తి శ్రద్ధలతో చూచి పద్మిన్ని పొగడ్చుట కారులో ఇంటికి పంపటానికి ఆనుమతిం చాడు. పద్మిని మొగుడిని ఒక రోజు శలవుపెట్టి తనతో రమ్మని కొరకుంటున్నానంది. “నీ కోరిక మన్నించ లేను. నువ్వు మీ నాన్నతో వెళ్ళితే నే సంతోషిస్తా” నన్నాడు. పద్మిని ఏదో గుణించుకుని మగడితో మోళి పెట్టుకునేందుకు సంతర్పించుకుంది. కాని కన్న తండ్రి గ్రహించుకో లేక కూతుర్ని తొందరపెట్టి బయలు దేరదీశాడు. పద్మిని బయలుదేరుతూ “ఇక యింకేగా! యిక మీ దయపున్నట్టు చేయించం”డని ఉన్నది ఉన్నట్టు కారులోనెచ్చి కూర్చుంది. మామగారు జయ రామును “చేపు పండగకు మా యింటికిరావయ్యా”అని కోరాడు. జయరాం “సరే ఆట్లాగే తేండి” అన్నాడు. తనతో పట్టుంలో ఇంజనీరింగు చదువుకుని ఆ ఊళ్లోనే పిల్లు ఇంజనీయరుగా పనిచేస్తూఉన్న శంకటరావు ఆ సాయం కాలంవచ్చి కాస్తేపు ఇద్దరితోపాటు మాట్లాడి “పదితలు దగ్గరకొస్తున్నై. నీ మీద ఆశపెట్టుకొని బ్రతిమాలుకుంటే ఏదో నాల్గరాత్రినై వచ్చి 20 ఏకర వైజులు చేయించావు. మళ్ళీ దర్శనమే యిచ్చావు కావు గదా. నాకప్పుడు రాత్రి దూకటి. నీకు పగలు ఆఫీసు, గాజుటి యిద్దరికీ పొంతన కుదరక నా పిల్లకు తీసుకువెళ్ళి యిబ్బందిపెట్టాను. ఇప్పుడు రాత్రినై నీయింటికేవచ్చి చదువుతా. అందులో నీ భార్యలేదుకూడానూ!” అన్నాడు.

జయరాం ముక్కు నలుపుకుంటూ “నీ మూలన మా యింట్లో నాకు చెడుపేరొచ్చింది. ఆ నాల్గరాత్రినై నీ దగ్గరకురావంతో.....”. శంకటనే శంకట రావు అందుకుం భర్తం! ఏ కాసాకొంపకైనా వెళ్ళా వన్నా కేమిటి? పాపం అడవాళ్ళు వట్టి ఆమాయకుల అన్నాడు. “సాగితే సరి ఆమాయకమే - ఇంతకాలం సంసారంచేసి ఈపాటి తెలుకోసులేనిగాడినలెందుకూ. ఛా, ఆ ప్రశంస ఎత్తుకూ. అందుకే అడవో..... మరేమిటో అన్నారు. మగడు ఎంత సాత్త్వికంగా కను పించితే అంత గడుగాయిగాగా తయారయి నెత్తెక్కి పిండికొట్టాలని చూస్తారు. స్వేచ్ఛా చనువూ యిస్తే యిట్లాగే చూసారులే. కాస్తేపు చదురంగం అడు కుందాం రా.”

8

సుబ్రహ్మణ్యంగారు ఉత్తరం వ్రాసి జయరాంను పండ గకు ఇంటికి పిలిపించాడు. మరుసటిరోజు తల్లి కొడు

కును మేడమీద కూర్చోపెట్టుకుని కోడలు మామగారికి వ్రాసిన వుత్తరం తీసి “మాచావా నాయనా! వెళ్ళామే మగడిని ఇట్లా ఆరడి పెట్టటానికి పూనుకుంటే మొగ ముండాకొడుకులు ఏంచేయగలరూ! నే నేడన్నా అంటే ఆత్మకు నోట్లో వుండు పుట్టిండటూరు గదా! ఎట్లా దీనితో వేగేది, ఇట్లా ఆభాండాలు వేస్తే” నంటూ ఏదో పొగ్రంభించింది.

జయరాం ఆ ఉత్తరం చూచి మాడడంతో ముక్కుమట్టి పొగలు విడచుతూ ఇప్పుడు పేటలోకి వెళ్ళి మామ గారితో మాట్లాడివస్తానని లేచాడు. తల్లి అసి, కాంత పరచింది. హాల్లోకి వచ్చి కూర్చున్నాడు. సుబ్రహ్మణ్యం గారు పడకకుర్చీలో కూర్చుని “ఒక జయ! సన్మార్గంలో ఉండగలగటం చాలా కష్టంగాని - చెడు మార్గాలు నిమిషాలమీద అబ్బురచి. దానికి కావలసి సంతమంది స్నేహితులు దొరుకుతారు. డబ్బు ఖర్చు అంగా చేతిపిండా ఉంటుంది. సాంప్రదాయముగా పెరిగినవారు ఆ మార్గాల జోలికి పోరు. చివరికి వంశ మర్యాదలనైనా గమనించాలి. ఏడన్నా ముజిగితే ఆఘోరించి ఏమీ లాభంలే” దని ఊరుకున్నాడు.

జయరాం తండ్రిపూటలపకు లోపల చాలా ఆశ్చర్యించి దుఃఖించాడు. ఇట్టి అన్యాయానికి కారణమైన తన భార్యకు మరణనండనమే దండన మనుకున్నాడు. ఎదు రుగా అమ్మ కూర్చునిఉంది. తండ్రి తనను ఆనుమానించి నాడు. ఆ తీరులో తనకు దిక్కు తెలియకుండా పోయింది.

పద్మిని తల్లితో మాట్లాడతూ “నేనొకసారి మా పెద మామగారి కొడుకూ తోడికోడలూ సినిమాకువెళుతూ నన్ను బలపంతం చేస్తే అవిడపద్దనగా నేనువెళ్ళితే దానికి గోరంతలు కొండంతలుచేసి ఎన్నెన్నో నేరాలుపాపి అనేకంగా కల్పించి నువ్వు గ్రంథసాంఘరాలవేలంటూ మొదలుపెట్టింది. తరువాత ఏమనుకుంటే నేం! బుద్ధితక్కు వయి వెళ్ళిననుకున్నా. దానికి ఎంతచేసిందో చూచావా!” అంది. తల్లి బుజ్జించి “పడినవాళ్ళు చెడినవాళ్ళు కారులే. కొంతకాలం ఓపికపట్ట”మంది. ఆరాత్రి అనురాధా సత్తత్వంలో పద్మిని మగ శిశువును కన్నది. ఏడురోజులు గడిచి మాతాశిశువులు కలసాగా ఉన్నారు.

ఐదుమాడుగంటలవేళ జయరాం మామగారియింటికి వచ్చాడు. పద్మినితల్లి కాళ్ళు కడుగుకునేందుకు నీళ్ళిచ్చి “రా నాయనా!” అని కుర్చీ చూపించి కూర్చుంటో

‘పిల్లా మీ అయన వచ్చాడే’ అని పుట్టింటిదగ్గర ఒక కేక వేసింది.

పద్మిని గబగబా నడికట్టు బిగించుకుని తలను గోళ్ళతో గీరుతుని పద్మ బాంధవున కెదురెన పద్మినిలాగ తలుపు పీఠ చేసుకుని పురుటింటిలోంచి తొంగి చూచింది. జయరాం నేలవంక చూస్తూ కుర్చీలో కూర్చున్నాడు. పద్మిని పెల్లగా “కులాసాగా ఉన్నారా? జ్ఞాపకం ఉన్నాం గదా! పోనీ మీ పిల్లవాడినైనా చూచుకోటానికి వచ్చారులేండి?” అంది.

తెంటనే జయరాం చీదరించుకుంటూ “ఏం కులాసా యిటువంటి భార్యలో - తప్పక నరకసుఖ మనుభవించ వచ్చు. జ్ఞాపక మెందుకుండదు? మృత్యువు నెవరన్నా మరచిపోతారా? పిచ్చిదానికై అడుగుతున్నావుగానీ” అన్నాడు.

పద్మిని “నన న్నెందు కట్లా అంటారు? నిష్కారణంగా అంటే పాపం వస్తుంది” అంది. “అట్లా ఉత్తరం నా మీద అన్యాయంగా వాస్తే నీకు పాపం రాదు గాబోలు! - మనిషిగాదు!” అంటూ పద్మిని వంక కోపముతో చూచాడు. పద్మిని ఆ చూపుతో నఖశిఖ పర్యంతం నల్లపడి మూట్లాడలేక కొంత సేపటికి “మీ నాన్న గారికి వాసిన ఉత్తరమేనా” అంది. తల్లిబిచ్చి పడి చివరకు నిలవతోళ్ళు-తుని తన అమాయకత్తాన్ని సాధించుకుంది. జయరాం మాటలకు కొన్ని కాదంది.

ఇట్లా నాదోపవాదాలు పెరిగినై. ఆత్మగారి మతాన్ని ఖండించింది. జయరాం తన ఒళ్ళు తాను మరచాడు. పద్మిని తన కరిరాన్ని తాను మరచింది. ఇద్దరూ రుద్ర మూర్తి అయినారు. స్తంభిల్చిపోయినారు.

కొంతసేపటికి పద్మిని “నాది తప్పన్నారు గాబట్టి త్తమాపణ కోరుతున్నా” నంది. జయరాం “నీవి త్తమింపరాని తప్ప” అన్నాడు. “అయితే దండన విధించండి! యింకెందుకూ” అంది. “వాటికి మరణ దండన రప్పితే వేరలే” దన్నాడు జయరాం. “అయితే శుభం. అట్లాగే అనుభవిస్తా” నంది పద్మిని. ఆత్మగారు పిలుస్తున్నా పలకలేనంత ఆవేశంతో లేచిపోతున్నాడు జయరాం. పద్మిని అంత ఆవేశంతో వచ్చిబారింత పులి లాగా పురిటిమంచ మెక్కి కూర్చుంది. తల్లి ఏమిటే చెప్పిమ్మా మీ తంజాలాట! అంది. పద్మిని మూట్లాడలేక పోయింది. నిండా ముసుగు పెట్టుకు పడుకుంది. తల్లి

పలకరిస్తే “చెల్లెలు దిచ్చెళ్ళు పడ్డయ్. వినపడదు, తెల్లీ పా” మ్మంది.

తెల్లెవారింది. పురిటిమంచం మీదనుంచి దిగుతూ పద్మిని పడిపోయింది తెల్లెలు “అమ్మా! అక్కయ్య పడిందే” అంటూ తల్లితో చెప్పింది. తల్లి నాచాచిడితో పరుగె త్తుకు వచ్చి “ఏమిటే తల్లీ” అని అడిగింది. “ఏమీ లేదమ్మా! కాస్తవొళ్ళు తిరిగి కాళ్ళుపైకి నుంచున్నయ్” అంది. “అదేమి మాటే! కాస్త నిమ్మరసం తాగుదువు గాని, తెస్తానుండు,” అంటూ తల్లి లోపలికి పోయింది.

ఇంతలో తెల్లెలు “అమ్మా! అక్కయ్య ఎక్కిరిస్తోంది చూడవే” అంటూ లోపలికి వెళ్ళి తల్లితో చెప్పింది. తల్లి నిమ్మరసం పీసుకుని వచ్చింది. పద్మిని పురిటి మంచాన్ని అనుకొని కూర్చుని కళ్ళు పత్తిగింజలులాగా తెరుచుకుని నాలుక జాచి లోపలికి బయటికి అడిస్తోంది. తల్లి గుండె బాదుకుంటూ వారా పీరా అంటూ పీఠిని పడింది. తండ్రి, పినతండ్రి వచ్చి చుట్టుకున్నారు. డి.యం. ఓ. నూ, పెద్ద పెద్ద డాక్టర్లనూ పిలుచుకు నచ్చారు. ఒక ఇంజనీరు, లోపలికి వెళుచు యిచ్చారు. అప్పటికి ఉదయం 10 గంటలయింది. గుర్రపు సాత మని అందరూ చెప్పుకుంటున్నారు. పద్మిని మైకిలో ఉంది. ఆత్మ, మామా, మగ్గూ వచ్చారు. పద్మిని గురక పెట్టతోంది. డాక్టరు గొంతులోకి గొట్టంవేసి క్లేవ్లం ప్రీకాడు.

ఫీనాయిలుచూసన వస్తోంది. ఎక్కడి దీ నాననని అందరూ అలోచిస్తున్నారు. పీసినకొడ్లీ సుగుగు క్లేవ్లం తెల్లగా మన్నా, వాసన యిల్లంతా చుట్టిపోంది. డాక్టరు “ఈ పిల్ల ఫీనాయిలు త్రాగిందన్నాను. వచ్చు దండీ” పురిటిల్ల కడగటానికి తెచ్చి కిటికీలో పెట్టి ఫీనాయిలు నీసా చూచి “కొంపపోయిందన్నాను. అందరూ గొన్న మన్నారు. పద్మినికి కి గంటలకు తెలిచి వచ్చింది. అందరినీ చూచింది. వెన్నెత్తగాగు వచ్చి “తల్లీ! ఈపని చేశావేమే! ఫీనాయిలు త్రాగిందినింతా పిల్ల నీకేం పట్టిందే అమ్మా!” అంటూ ఏడిచింది.

పద్మిని కళ్ళు విప్పి అటాయిటూ అందరినీ చూచింది. ఏమిచెబుతుందోనని తల్లివచ్చి ఎ చు ను నిలుచుంది. తల్లిని చూచి చేతి పైకెత్తి ముక్కు-మీద వేలేసుకుని జలజలా కన్నీరు కార్చినది.

9

ఫులిటి 21-వ నాటిదాకా భారసాల చేసుకునేందుకు పిలువలేకపోయింది, ఆ సాధుఫిట్లను సమశీతోష్ణ స్నానము (Neutral baths) చేయించి అవరిపట్టి ఎనిమాచేసి వడిసిబ్బుతాగించి డాక్టరు ఎంతో శ్రమ పడి జలవరింపవలసి వచ్చింది. తరువాత కేవలం ఫల రసములతో ఆమెకు బలము వచ్చేటందుకు చాలా కోజాలు వుట్టింది.

భారసాలవాడు సత్యనారాయణ ప్రతముగూడ జరిగింది. డాక్టరుగారిని పిలిపించి శెండిపళ్ళెము, అకు, వక్కా, పూలూ, పండ్లూ పెట్టి నూటపదహారులు సమర్పించు కన్నారు.

డాక్టరుగారు సంపన్నగృహము. ఆయనకూ ఏడుగురు కూతుళ్ళూ ఇద్దరు మగపిల్లలూ ఉన్నారు. హేతుశ్చ తో నూ అల్లశ్చితోనే గామండా ప్రజారంజకమైన శైద్యుడగుటవలన యెంతో లోకానుభవము గలవాడని పేరుపొందినాడు - “ఇంటికి పంపండి. పళ్ళెం తిరిగి పంపుతా” నన్నాడు. “పళ్ళెము గూడా మీదే వన్నాడు” జయరాం.

“జయరాం, నీవు చూడబోతే ఎంతో అడకువగానూ, తెలివిగానూ కనుపడతావు. ఈ కర్మం యెందుకు మునిగిందో చెప్పగలవా?” అన్నాడు.

జయరాం ట్యూన్స్ సంగతి, తన భార్య తనను అనుమానించటం మొదలైనవి చెప్పి తాను కోపముతో ఏదో అన్నానేగాని “నే నామె నిజంగా చాచాలె నన్నానా?” అన్నాడు.

శర్వాణిమ్మగారు “ఏదో నా కుమారుడు వాస్త్రంగా ఆడదానిమాటవింటే వడిపోతాడని చెప్పినానేగాని నే కుమార్తెం చార్చు సుఖంగా ఉండాలననే కోరాను. కోడలు చెడిపోతే ఆ పట్టం ఎవరిది?” అన్నది.

అన్నిసంగతులూ విని తరువాత నెమ్మదిగా డాక్టరు అరంభించినాడు.

“తల్లి కోడలు రావటంతోనే తానుపాలిచ్చిపెంచి కష్టాలలో సుఖాలలో ఎంతో శ్రమపడిపెంచిన కుమారుడు కోడలువశమైపోతే తాను యెవరిని ప్రేమించవలెనా అని భయపడ నారంభిస్తుంది. ఆమె మనస్సులోపలనే ఉండి యీ భయ మామెను వీడింప నారంభిస్తుంది.

“తల్లిని, తండ్రిని, తోడుబుట్టిన వారిని, స్నేహితురాండ్లను వదలి యెవరికోరకు తాను అత్తవారి యింటికి వచ్చిందో, అట్టి తనభర్త తల్లి మాటలలో పడి తనను చూడకుంటే తన గతి యేమిటా అని కొత్త కోడలి భయము - ఈ భయాలతో మగవానిని తల్లి ఒకవైపునా భార్య ఒకవైపునా స్వాధీనములో ఉంచుకోవలె నని ప్రయత్నింతురు. ఎవరి భయంకొద్ది వారు అడుగడుగునకు మగవానికి బాధ కలిగిస్తూ ఉంటారు - మగవాడు తనను పెంచి పెద్దవానినిచేసిన తల్లిని వదలిపెట్టు జాలడు. అతని సంస్కారము అందుకు తోడుపడుతుంది. ఇందిరియాలు భార్యను వదలిపెట్టుకుండా కాపాడుతూ ఉంటుంది. ఈ యిద్దరూ సుఖముగా కలిసి ఉంటే బాగుండునుగదా అని వేయిదేవుళ్ళకు మొక్కుతుంటూ ఉంటాడు - వాల్మీదరూ తగవులాడినట్లు అతనికి తెలిసినప్పుడూ అతనికి మతిపోతుంది. ఎవరితో మాట్లాడినప్పుడు వారికి వ్యతిరేకంగా మాట్లాడుతాడు. దానితో అత్త కోడండ్లా తగవు ఎక్కువ అవుతుంది. దీనితో మగవాడు పిచ్చివాడు అయిపోతాడు. ఆ పిచ్చిలో ఇలాగే కొంప లంట్లుకుంటుంది. కనుక భార్యతో మాట్లాడినప్పుడు తల్లి, తల్లితో మాట్లాడినప్పుడు భార్య జ్ఞాదార్యముతో సహించి ఉంటే యిటువంటి ఆత్మహత్యలు ఎన్నీ నయనూతవి. వైదము మేలు చేశాడు గనుక ఆ చిడ్డ బ్రదికింది. ఆ చిడ్డ బ్రదుకుతుందని నేననుకోలేదు. ఇంకెవరూ ఆమె కన్న శిశువులు అదృష్టవంతులు.” డాక్టరుగారి యీ ఉపన్యాసమును అందరూ నిర్భాంక పోయి వింటున్నారు.

ఎవరి మనస్సుతో వారు సరిచూచుకొని డాక్టరుగారి లోకానుభవాన్ని ఉగ్గడించారు.

అంతాకరే

(ప త్య మ్)

మానవకోటిమీద కర్మకు ఉన్న పలుకుబడి మరి దేనికిలేదు. చివరకు, ప్రాణాధారమైన గాలికి, నీటికి యీ పలుకుబడి లేదని చెప్పాలి. కర్మ అన్న శబ్దము ఈ క్రింది అర్థములో నిపుడు వాడుకలో నున్నది. మత వ్రాసే యేమీ లేకుండా మనతో పనిలేకుండానే రోగముకానీ, ఆరోగ్యముకానీ అమాంతముగా, వచ్చి మన నెత్తిన పడుతాయి. రోగమును నిరోధించుటకుగాని, ఆరోగ్యమును సంపాదించుటకుగాని, మనము చేయవలసినది యేమీలేదు. అది, అంతా కర్మప్రకారమే జరుగుతుంది. ఏది వచ్చి నెత్తిన పడినా, మనము అప్రయోజకులము, అశక్తులము, అగుటవల్ల ఊరుకోవలసినదే. ఆచారవిహారాలను మాత్రము యభేషుగా సాగనియ్యవలసిందే. కడుపు నొప్పిలో బాధపడుతూన్న పెద్దమనిషి ఒక పూట అయినా జీర్ణావయవాలకు విశ్రాంతి యివ్వక విందుభోజనమునకు ముందుగా హాజరవుతాడు. పోనీ హాజరైన పెద్దమనిషి తేలికగా లేస్తాడా అంటే అదీలేదు. వెంటవెంటనే డజను పులి త్రోవపులు వచ్చేటంతవరకు ముక్కు క్రింది గోతులోనికి ముద్దవెంట ముద్ద లోస్తూనే ఉంటాడు. అజీర్ణముతో బాధపడుతూ కొంచెము తక్కువగా తినరాదయ్యా అంటే ఎక్కువగా తిన్నందున కడుపునొప్పి పుట్టుతుందేమిటి? అది అంతా కర్మలే, అనుభవించవలసిన యోగముంటే అది ఎలాగైనా వస్తుందిలే, అంటాడు.

అంతా కర్మప్రకారమే జరిగేటట్లుంటే మానవునితో పనేమున్నది. మానవప్రయత్నము అనలే అవసరము లేదుగా. మానవుడు తన

బుద్ధి నూత్నమును ఉపయోగించవలసిన పనేలేదుగా. యాంత్రికముగా చేసుకొనే పోవచ్చు. అప్పుడు జంతువులకు మానవులకు ఆ తేడా ఉండదు.

ఈ అభిప్రాయమే సరిఅయితే అర్థశాస్త్రము, వైద్యశాస్త్రము, మొదలగు శాస్త్రములలో అవసరమేలేదు. ఈ శాస్త్రములన్నీ మానవకోటి సుఖమునకు ఉపయోగపడవలె నన్న భావము మొదటలోనే మరుగుపడుతుంది. అర్థశాస్త్రమును అభ్యసించి తదనుకూలముగా పనిచేసి డబ్బు సంపాదించవలసిన పనిలేదు. యోగముకొద్దీ డబ్బు వస్తుంది. వైద్య శాస్త్రమును అభ్యసించి తదనుకూలముగా నడచి ఆరోగ్యమును పొందవలసిన అగత్యమేమున్నది? కర్మకొద్దీ ఆరోగ్యము వస్తుంది. ఇట్లా ప్రస్తరించుకొంటూపోతే వేజీల తరబడిగా పోతుంది.

యంత్రములోని వివిధభాగములు తమతమ పనులను యాంత్రికముగానే చేయును. యంత్రమునకు బుద్ధి నూత్న ముండదని మనందఱకు తెలిసిందేను. మానవ దేహములోని వివిధభాగములు అటువంటివిగావు. ఈ భాగములన్నియు మనస్సుయొక్క ఆజ్ఞకు లోబడి యుండును. మన స్పన్ననోయ్యకాయుక్తములను విచారించిచియో భాగములకు ఆజ్ఞలనిచ్చుచుండును. అవి వాటిని పాలించుచుండును. యంత్రమందన్ననో మనస్సులేదు. ఆలోచనా లేదు. సాలోచనా లేదు. పొరుగువాడు వచ్చి యీ యంత్రమును కదిపితేగాని బండి నడవదు.

మానవదేహ మన్ననో వైతన్యయుక్తమైనది. సత్యసంపూర్ణమైనది. అన్ని శక్తులు ఇందు

కు ది రి న రో గ ము లు

నేను 2 వారములనుండి కేశవరము (పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా) ప్రకృతి ఆశ్రమములో ఉంటున్నాను. వైద్యవిధానాలలో ఈ చికిత్స కొక ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉన్నట్లు, ఇక్కడ దిన దినమూ ఇది ఒక నూతన దృశ్యంగాను నాకు ప్రత్యక్షమౌతున్నది. ఇక్కడచికిత్స పొందుతూ ఆరోగ్యవంతులైనట్టియు, ఇంకను అగుచున్నట్టియు కొందరిచరిత్రలు వింటున్నాను. అందులో ప్రస్తుతం ముగ్గురి వృత్తాంతం మాత్రం ఆయావ్యక్తులముఖతా విని వాటి ప్రకటనము అవసరమని తలచి పంపుతున్నాను.

కేశవరం, ఇట్లు విశేషముడు,
20-10-48. } తల్లాప్రగడ ప్రకాశరాయుడు.

I క్షయ వ్యాధి

ఒంగోలు లక్ష్మీనారాయణగారు, దొడ్డవర స్వామి, ఒంగోలుతాలూకా; ఉపాధ్యాయుడు వయసు 35 సం॥లు.

నాకు 1942 సం॥ ఆగస్టు నెలలో వారం దినాలు జ్వరం వచ్చి, తరువాత జ్వరం తగ్గి, దగ్గు

గలవు. ఏరకముగా కోరిన ఆరకమైన వస్తువు తయారగును.

కాళిదాసాది మహాకవులను, డాల్బను మొదలగు పదార్థతత్వవేత్తలను, శంకరాచార్యులు మొదలగు జగద్గురువులను, రామన్ మొదలగు శాస్త్రవేత్తలను, రాధాకృష్ణన్ మొదలగు తత్వవేత్తలను, తమ తమ బుద్ధిని శితత్వమువలన బయటకు వచ్చినవారేను.

ప్రారంభమయ్యెను. త్రిశూలం అనే ఔషధం పుచ్చుకుంటూ ఉండగా తిరిగి జ్వరం తగలడం ప్రారంభించెను. క్రమంగా ఎడమవైపు ఊపిరితిత్తి బాగా చెడినట్లు ఒంగోలు మిషన్ ఆసుపత్రి డాక్టరు 'ఎక్స్ పరే' తీసి చూచి చెప్పెను. ఊపిరితిత్తిలో పుండుపడెను. వారు మదనపల్లి వెళ్ళమని నాకు సలహా ఇచ్చినారు. క్రమంగా వ్యాధి హెచ్చి ఊపిరితిత్తులు రెండింటిలో నొప్పి, అజీర్ణం, ఆయాసం పార్శ్వపునొప్పి, ఉమ్మితో కలిసి రక్తం పడుట మొదలైన దుర్గుణాలు పెరిగిపోయినవి- 1943 సం॥ మేనెలలో బెజవాడ ప్రకృతి శిబిరానికి వెళ్ళినాను. అక్కడి ప్రకృతివైద్యులు పరీక్షించి ఒక చికిత్సావిధానం వ్రాసియిచ్చి దానిని అనుసరించి చికిత్స నడుపుకోమని చెప్పినారు. కాని నా యంతట నేను దానిని జరుపుకోలేనని తోచిన మీదట కేశవరం ప్రకృతి ఆశ్రమానికి వెళ్ళమని వారే నాకు సలహా ఇచ్చినారు.

కేశవరం వచ్చిన 4, 5 దినాలలోనే రక్తము

వీరందఱూ మానవదేహములు పంథములని నమ్మి తదనుకూలముగా నడచితమ జీవితములు సార్థకము చేసికొన్నారు. మానవదేహములు శక్తిహీనము లని తలపలేదు. ఆప్రయోజకుల మని భావించలేదు. అంతా కర్మలే, మనమేమీ చేసేది లేదులే, అని నిరూపనామును పొందలేదు. ఉత్సాహవంతులై కార్యసూరులై తమ జీవితముల సార్థకపరచుకొన్నారు.

పడుట తగినది. నేనిక్కడికి (కేశవరం) వచ్చి నాలుగు మాసములు దాటినది. ఇక్కడ శ్రీ డాక్టరు కృష్ణారాజుగారు ఇచ్చే చికిత్స వల్లను, వారిస్తూ ఉన్న ఆమూల్యమైన నల హరివల్లను నాకు పూర్ణారోగ్యం కలుగుతుందనే ధైర్యం చిక్కినది. 18 నెలల క్రితం మా తండ్రిగారు మా అన్నగారు 7 నెలల క్రితం మా తమ్ముడు క్షయవ్యాధివల్లనే చని పోయినారు. ఈ భయం నన్ను చాలారోజుల వరకు పీడిస్తూఉండింది. కాని యిక్కడిచికిత్స ఫలితంగా నాకీ ఆధైర్యం పోయినది. ఇప్పుడు శూల తగ్గినది; విరేచనబద్ధంలేదు. ఆకలి బాగాఉన్నది. ఇదివరలో జ్వరం పగలు 9 గంటలకు ప్రారంభించి రాత్రి 12 గంటల వరకు ఉండేది. జ్వరం 103, 104 వరకు వచ్చేది. ఇప్పుడు జ్వరం 99 లోనికి వచ్చినది. దగ్గు, కల్లినడుట చాలభాగం తగ్గినది. ఇక్కడికి వచ్చినపుడు శ్వాసలు నిమిషముకు 26, ఇప్పుడు 18; హృదయస్పందనము (గుండె కొట్టుకొనుట) అప్పుడు 118; ఇప్పుడు 76; ఇప్పుడు నేను తీసుకుంటూఉన్న ఆహారం; పూటకు 1/3 కొబ్బరికాయ, మూడు అరటిపండ్లు, 3 లేక 4 బత్తాయిపండ్లు, ఉదయంమాత్రం 30 తుల ఉడకబెట్టిన కూర, సాయంకాలం వచ్చికూర (పొట్ల, బీర) మేకపాలు ఉదయం 1½ గ్లాసు, సాయంత్రం 1 గ్లాసు.

II

ఉద్దామము

తురగా పూర్ణ చంద్రరావు (ప్లీడరు) గారి కుమారుడు నూర్యనరసింహారావు, మహాపురం, కర్నూలుజిల్లా; వయస్సు 15 నెలరాలు.

రెండు సంవత్సరాలనుండి యీ కుర్రవానికి మానసిక జ్వరవల్లం ఉంటూ వచ్చింది. మొదట ఇంట్లోనే తొట్టి స్నానాలవల్ల గుణమిచ్చింది. దీని తరువాత నాల్గవారం చదివి ప్యానులయినాడు. తిరిగి 5 వ వారం చదువుతూ ఉండగా కుర్రవానికి మతి స్థిమితం తప్పినది. అతిథోరణిగా మాట్లాడటం, ఇంట్లో చెప్పకుండా, రైల్వేకి యెక్కడికి పోయేదీ తనకే తెలియకుండా పారిపోవడం, ఇట్టి దుర్గుణాలు ప్రబలినాయి. తొట్టిస్నానాలతో తిరిగి గుణం కనుపించెను. కాని వ్యాధి కొలదికాలానికే తిరగబెట్టింది. అప్పుడు పడమటలంక ప్రకృతిఆశ్రమానికి తీసుకొనివెళ్ళి ఒక నెల చికిత్సచేయించినాము. కాని గుణమేమీ కనుపించలేదు. ఈ నెల జూలై నెలలో కేశవరం ప్రకృతి ఆశ్రమంలో ప్రవేశపెట్టి చికిత్స ప్రారంభించగా 15 దినాలలోనే వ్యాధి లక్షణాలన్నీ పూర్తిగా తగ్గినాయి. ఇప్పుడు కలిగినంత స్వస్థత ఇదివరలో ఎప్పుడూ కలుగలేదు. ఇక వ్యాధి తిరుగబెట్టడనే ధైర్యం కుర్రవాని తల్లిదండ్రులకు పూర్తిగా ఉన్నది. ఇప్పుడు కుర్రవాడు తీసుకునేవి ½ కొబ్బరికాయ, 3 అరటిపండ్లు, 2 బత్తాయిపండ్లు, పొట్ల, బీర, గుమ్మపాలు 1 గ్లాసు.

III

గుండెబిబ్బు (Heart - Disease)

ఇందుకూరి జానకి రామరాజుగారు, చిననిండ్ర కొలను, పశ్చిమగోదావరిజిల్లా; వయస్సు 52. నేను 1942 నెల సెప్టెంబరు నెలలో కేశవరం ప్రకృతిఆశ్రమంలో ప్రవేశించి 3 నెలలు చికిత్సపొందినాను. నాకు గుండెబిబ్బు ఉండేది

అప్పుడు గుండె ఆగిపోయినట్లుండేది. శరీరం అతిస్థూలంగా పెరిగిపోయింది. పైత్యకోశం పెరిగి ఆయాసంతో ప్రక్కమీదనే పడి ఉంటూ లేవలేని స్థితిలో ఉండేవాడను. కడుపుమంట, అతిదాహం, అతిమూత్రం కాళ్ళమంటలు, పోట్లు, అన్నహితపు పూర్తిగా పోవుట, వీటితో చాల బాధపడినాను. గుండె నిమిషానికి 130 సార్లకు పైగా కొట్టుకునేది. అప్పుడు నా తూకం 184 పౌనులు.

ఈస్థితిలో ఇంగ్లీషు వైద్యులలో ఆరితేరినచాల మంది ఘనవైద్యులకు చూపి పరీక్షచేయించి నాను. దుష్పదార్థపూరితములైన నాకోశము లకు, చికిత్సగా పలురకముల మాంసాహారము తీసికొనమని డాక్టర్లు చెప్పివారు. మేక గుండెకాయలు వండించి తినమన్నారు వారు చెప్పినట్లు చేసినాను. తరువాత అన్నముమీద కూడ రోతపుట్టి అన్నంకూడ తినడం మాని వేసినాను. దినానికి ఒక బ్రతాయిపండు తినడం మొదలుపెట్టి, ప్రకృతి చికిత్సలో ఉండే విశేషమేమో చూతామని కేశవరం ఆశ్రమానికి వచ్చినాను. నాకీ జబ్బుకుదిరి జీవితాననే సమ్మకంకూడా పోయింది. ఈ యాశ్రమానికి రాగానే నిమ్మరసంపిండిన సీరు త్రాగిస్తూ 16 ఉపవాసాలు చేయించినారు. తరువాత 20 దినాలు కొబ్బరినీరు మాత్రం

ఇచ్చినారు. తరువాత నారింజ రసమూ, క్రమంగా అపక్వాహారమూ ఇచ్చినారు.

ఇక్కడఉన్న వివిధ చికిత్సాప్రయోగాలు జరిగినమీదట నాకు నూతనజీవితం కలిగినది. ఇప్పుడు నాలోఉన్న ఈ విధమైన వైతన్యం ఉత్సాహం ఇంతకుపూర్వం ఎప్పుడూలేవు. ఈచికిత్సకుపూర్వం శరీరావయవాలను కదల్చే శక్తి అయినాలేని నేను ఈ 52 సం॥ వయస్సున తిరిగి యశావసం పొందినా ననడంలో అతిశయోక్తిలేదు. ఇప్పుడువీరి అలసటలేకుండా ఎంతదూరమైనా నడచి పోగలను. ఇదంతా ఈ చికిత్సావిధానంయొక్క ప్రభావమే యని నిస్సంశయంగా చెప్పగలను. లోగడ మోకాళ్ళ క్రిందభాగమంతా చర్మం మొద్దుపారి కరి మేహం వ్యాపించిఉండేది. కుడికాలుమీద ఇదివరలో తెల్లకుష్టుఉండేది. అది చాల భాగం తగ్గింది. కరిమేహం పూర్తిగా పోయినది. సాధారణంగా ఈ వయస్సులో ఉండే వానికి మించిన ఆరోగ్యమూ బలమూ నాకిప్పుడు చేకూరినవి. ఆశ్రమానికి రానిక్రితం తెలుపెక్కిన వెండ్రుకలు ఇప్పుడు చాలభాగం నల్లబడినవి. ఇప్పుడు నా తూకం 120 పౌనులు. నే నిపుడు తీసుకుంటూన్న ఆహారం పూటకు 1/3 కొబ్బరికాయ, 2 అరటిపండ్లు, ఒక బ్రతాయిపండు, 1 గ్లాసు పాలు,

ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్. వారి చికిత్సాలయము, సత్యనారాయణపురము, బెజవాడ.

ప్రధాన చికిత్సకులు : డాక్టరు కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ.

ఈ చికిత్సాలయమున సమస్తవ్యాధులను వివిధప్రకృతి చికిత్సల సహాయముచే నివారించ బడును. రోగులు చికిత్సాలయమున నివసించుటకు వసతులు కలవు. యెటి రోగులకు వలసలివ్వబడును. ఉత్తర ప్రకృతి తరముల ద్వారా కూడా సలహాలివ్వబడును. రోగులు సుదాపుకొనటకు గాను పెద్ద ఆదర్శ గ్రంథాలయము కూడ నెలకొల్ప బడినది. ప్రతివాని విజ్ఞానవంతులుగాను తమ ఆరోగ్యమును ఇతరుల సహాయము సేకరింపకుండ కాపాడుకొను వారిగను తయారుచేయుటయే ఈ సంస్థ యుద్దేశ్యము. వివరములకు రిప్లయకార్డుతో చిరునామాకు వ్రాయుడు.

కురుపు నయమైనది

ఈమధ్య ఒకరోగి నా దగ్గరకు వస్తే నేను ఈ క్రిందివిధముగా వైద్యము చేసినాను. “రోగి వయస్సు 25 సం॥రం. మగవాడు. ఆన నమునకు ముందరతొడలమధ్య కురుపు లేచినది. కురుపు ముట్టుకొంటే బాధ, కదిలితే బాధ యున్నా గలదు. కురుపు వేడిగాను మంట గాను ఉండెను. ఆ రోజుననే ఆ కురుపుకు ఆవిరిస్సానం, వెంటనే చున్నీటిభారపోసి ఆ రోజున 4 మట్టిపట్టీలు వేసినాను. కురుపు సాయంత్రముకు బాగా ఎదిగినది. మరునాడు కూడ ఆవిరిస్సానం చేసి చున్నీటిభారపోసి మట్టిపట్టీలు వేయగా సాయంత్రముకు కురుపు బాగా ఎదిగి మెత్తబడినది. కురుపు చాలా బాధగా ఉండెను. రాత్రి 10 గంటలకు చితి కినది. వెంటనే మట్టిపట్టీలు వేయగా మరునాడు సాయంత్రముకు వాపుగాని, చీముగాని

లేకుండా పూర్తిగా మానెను. ఈ మూడు రోజులున్నూ రోగికి శేతకొబ్బరికాయనీళ్ళున్ను నిమ్మకాయనీళ్ళు కలిపినవి త్రాగుటయున్నూ మాత్రమే ఆహారముగా ఇవ్వడమైనది.”

ఇట్లు,

ప్రకృతి వైద్యాభిమాని

అనంతాత్మకుల చినరామారావు.

ప్రకృతి చందా నెంబరు 236

మాచర, గాగ్గరావం (పోట్ల) ఈస్టు గోదావరి.

పైన చెప్పిన చికిత్సలో చున్నీరు భారకట్టిపోసి నామని వ్రాసినారు. నీలిసీసా నీటిలో గుడ్డను తడిపి ఆ గుడ్డ కురుపుమీద వేసినను ఆ కురుపు వక్షమునకు వచ్చి నయమయ్యెడిది. ఇది మా పాఠకులు గమనింపకోరిక.

సంపాదకుడు—ప్రకృతి

మాంసాహారము, శాకాహారము

మధుర వెంకటసుబ్బయ్య

మానవుని శరీర నిర్మాణమును, అవయవములను చూచియే మాంసాహారము మానవునికి ఉపయోగకరమైనది గాదని స్పష్టమగుచున్నది. మాంసాహారమువలన గలుగు కీడు అందరును ఒప్పుకొనియున్నారు. మన ప్రాచీన మహాపురుషులే గాదు, వర్తమాన పూర్వ వర్షివ విద్వాంసులు గూడా మాంసాహారము వలన గలుగు కీడు నొక్కి వక్కాణించి యున్నారు. మాంసాహారమువలన దంతములందు రోగములుత్పత్తి అగుటయేగాక, నంధి వాతము మొదలగు రోగములకు కారణమగుచున్నది. దీనివలన శరీరమందు గలుగు మార్పుగాక మనస్సునందు గూడ చాలా

పరివర్తనము గలిగించును. మాంసాహారులలోనే క్రోధమెక్కువగా కనబడును. క్రోధము గూడా మన ఆరోగ్యమునకు హానికరమైనది. ఈ విషయము సర్వనిశ్చయమే. ఈ కారణము వల్లనే మాంసాహారి వ్యక్తి ఎవ్వడును ఆరోగ్యవంతుడుగా నుండజాలడు. మాంసమందు వుట్టు రోగకీటాణువులు ఆరోగ్యమునకు భంగము గలిగించుచునే యుండును. ప్రపంచమందు ఎంతమంది మహాపురుషులు గలించిరో అందరును మాంసాహారముయొక్క కీడును స్పష్టపరచి యుండిరి. భారతీయ ఋషులు, మహాత్ములేగాక బుద్ధ భగవానుడు, మహావీరుడు, అశోక చక్రవర్తి మొదలగు

వారు ఈ మాంసాహారమువలన గలుగు హానిని గురించి చెప్పియున్నారు. విదేశీయ మహాపురుషులలో సోక్రేటీస్, అరిస్టాటిల్, పెథోగోరస్, మైథ్యూ, ఔరీబాల్డీ, మిల్టన్, నెల్సన్, కేలీ, పోప్, జేమ్స్, పీటర్, మొదలగువారు మనుష్యుని ఆరోగ్యమునకు ఇది చాలా హానికరముగా నిర్ణయించి యున్నారు. మహాత్మా టాలస్టాయ్ మాంసాహారమును గురించి యిట్లు వ్రాసియున్నారు— “కొందరు మాంసాహారము అనివార్యము కాకపోయినను కొన్ని పరిస్థితులలో అవసరమని చెప్పుచున్నారు. మాంసాహారము ఏపరిస్థితులలో గూడా అవసరము లేదని నేను నొక్కి చెప్పుచున్నాను. మాంసాహారమువలన మనుష్యుని పాశవికశక్తులు వృద్ధిపొందును. దీనివలననే మానవునిలో వ్యభిచరించవలెనని, మద్యపానము చేయవలయునని కోర్కె గలుగును.”

తటచుగా ప్రజలు మాంసాహారమువలననే శక్తి గలుగునని నమ్ముచున్నారు. ఇది గొప్ప పొరపాటు. శక్తి గలుగుటకు చంపి తినబడు జంతువు లెన్నో గడ్డి తినుచున్నవి. మనుష్యుడు మాంసము తిని, ఏనుగువలె శక్తి మంతుడు కాగలడా? ఎప్పటికి అట్లు గాజాలడు. దీనికి వ్యతిరేకముగా ఎంతమంది పహిల్ వానులు, బలాధ్యులయిరో వారంతా ఎక్కువగా పాలు పండ్లు నేవించుచుండిరి. ఎడారి ప్రదేశములలో ఒంటయే జీవితమునకు సహకారిగను, సవారిగను వుపయోగింపబడుచున్నది. అది లేక అచ్చట ఏ వని గూడా జరుగదు. దాని కుండు నహిష్టత, బలము చూచి ఆశ్చర్యపడవలసినదే. కాని అదెప్పు

డైనా మాంసము తినుచున్నదా? ఆవు పాలలో, నెయ్యిలో ఎంత శక్తివున్నది! కాని అదెప్పుడైనా మాంసమును తాకుచున్నదా? మనుష్యులమూట ఏమిటి? మృగములకుగూడా మాంసము బలవర్ధకమైనదికాదు. పటుత్వము శక్తిలో గుట్టుము, జింక, మొదలగు జంతువులు శేవలము గడ్డినే తినుచున్నవి.

కొంతకాలము క్రిందట అమెరికాలో ఏల్ విశ్వవిద్యాలయంలోని ఒకవిద్యార్థి (ప్రొఫెసర్) ఈ విషయమును గురించి పరిశీలించి యీ విధముగా నిర్ణయించిరి—“మాంసాహారిపహిల్ వానులకంటె, శాకాహారి పహిల్ వానులే ఎక్కువ బలము గలవారు. మరియు శాకాహారులలో ఓర్పు, క్రమ, దయ, మొదలగు నుత్తమగుణము లుండును. మాంసాహారి పహిల్ వాను బస్కీలు తీయుటలో ఎక్కువగా 400 కంటె ఎక్కువ తీయజాలడు. శాకాహారిపహిల్ వాను 700 కంటె ఎక్కువ తీయగలడు. ఇతరవర్గాదేశములలో గూడా ఈ విషయము గురించి పరీక్షించి శాకాహారిపహిల్ వానే అధికబలాధ్యుడు, ఓర్పుగలవాడని నిర్ణయించిరి. పరుగెత్తుటలో గూడా విజయులగువారు ఎక్కువగా ఫలాహారులే. ప్రత్యేకించి గుడ్లు తినువారు మాత్రము ఎక్కువ పరుగెత్తజాలరు. ఏలయన; వారి శరీరమందు వెంటనే వేడి కలుగును. అనేక పర్యాయములు ఈ విషయమును గురించి పరీక్షించి నిజమైన శక్తి శాకాఫలక్షీరములవలననే గలుగును, మాంసము, చేపలు, గుడ్డవలన గలుగజాలదని నిర్ణయించిరి.

ఇదేగాక డార్క్ల ఆవిష్కార విశేషజ్ఞులు దీనిని గురించి యిట్లు వ్రాసియున్నారు — “ఫలా

హారమువలన శారీరక మానసిక శక్తులేగాక శరీరసౌందర్యముగూడ వృద్ధి పొందును. ముఖము కాంతివంతముగ నుండును. స్త్రీల సౌందర్యము, పిల్లలలో చురుకుతనము సూక్ష్మబుద్ధి వృద్ధిపొందించుట కొరకు పాలను పండ్లను తప్పక నేవించవలయును. ఇందు వలన మాంసాహారమువలన శక్తి వృద్ధి పొందునను వాదము వ్యర్థమేగాదు, తర్రము నకు ఏ ఆధారములేదు.

అహింసాధర్మమును పాలించుట ప్రతిమాన వుని కర్తవ్యముగదా! తన పొట్టనింపుట కొరకు ఒక యితరజీవిని నిర్ణయగా హత్య గావించుట ఎక్కడి మనుష్యత్వము? మానవుని ఆహారముకొరకు మాంసము కన్న ఉత్తమోత్తమ ఆహారము, అన్నము, ఆకుకూరలు కాయగూరలు, పండ్లు, పాలుఉండగా, ఇక మాంసాహార అవసరమెందుకు? తరచుగా పాలిచ్చు జంతువుల మాంసముగూడా తిన బడుచున్నది. ఇందువలన పాలకెంత కొరత, ఈ విషయము భారతీయులకు తెలియక పోలేదు. నేడు ప్రతియింటిలో పాలు, నెయ్యికి కొరతలేకుండిన బలవర్ధకమునకు మాంసమే తినవలయు నను బూటకపు తర్కము నాశియించు అవసరము వచ్చి యుండెడిదిగాదు. పాలు పండ్లవలన ముఖము తేజముతో కాంతి వంతముగా నుండును. బుద్ధి చాలా చురుకు దనముగ నుండును. మాంసాహారమువలన దీనికి వ్యతిరేకముగా శారీరక మానసిక వికారము లుత్పత్తి అగును. సీచత్వము, క్రూరత్వము అత్యాచారము మొదలగు పాటికి ముఖ్య కారణము మాంసాహారము మద్యపానమే. అనలు ఈ మాంసాహారము మద్యపానము

మానవోచితకార్యముగాదు. ఇది ఆసురీ వృత్తి.

మాంసాహారము తామసము, శ్రోధమును ఉత్పత్తిజేయు ఆహారము. ఈ రెండు విషయములే మానవత్వమునకు న్యతిరేకమైనవి. మనుష్యుడు తామసుడు గాగూడదు. వానికి తన మనుష్యత్వమును సార్థకము జేసుకొనుటకు శ్రోధము, క్రూరత్వమునుండి రక్షింప బడవలయును. మానవుడు సహనశీలుడు, సహృదయు డగుటయే వాని ధర్మము. వివేకము గలవాడై తన జీవితముయొక్క పరమావధిని గుర్తెరిగి మానవజీవితమును సార్థకముజేసుకొనుటయే మనుష్యుని కర్తవ్యము. ఇదే గాక జ్ఞానవిజ్ఞానములను గురించి ఆలోచించు వారు మానసికఉన్నతిని పొందగోరు కర్తవ్య పరాయణులకు మాంసాహారము ఎక్కువ హాని కరమైనది. మాంసాహారులకు తరచుగా మల బద్ధకము జేయుచుండును. కాసి, పండ్లు, రొట్టె, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు తినవారి చెంత కైనను మలబద్ధకము జేరజాలదు. శాకాహారి జీర్ణశక్తి బాగుగా నుండును. మనస్సుగూడా ప్రశుద్ధిగా నుండును.

ప్రపంచమందు ప్రసిద్ధ పురుషుడు నిరామిష భోజి మహాత్మా గాంధీగారి మానసిక ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతి నేడు సర్వవిశదమే. నేటిసరకు ఎందరు మహాత్ములు ఆదర్శపురుషులుండిరో వారందరు శాకాహారులే. నేడు మనము టాల్సుటాయి, ఎమర్సన్, ద్యోరొ, ఎడ్వర్డు కార్పెంటర్, రోమ్యూరోలా మొదలగు ఏవిదేశీయ మహాత్ములపేర్లు వింటూన్నామో వారందరు వుట్టుకతో మాంసాహారులైనప్పటి కిన్ని అంతములో నిరామిష భోజనము

యొక్క పరిణామమును పొందినవారే. మనుష్యునకు నిరామిష భోజనమే శ్రేష్ఠమని యింతకంటే వేరు నిదర్శన మక్కరలేదు.

శాశాహారము నిరాపదమైనది. కాని మాంసాహారమువలన అనేకరోగములుగలుగును. అవు, పంది, గొర్రెమాంసములందు కుష్ఠ, తుయ రోగ కీటాణువు లుండును.

మాంసము అప్రాకృతికభోజనము. కాననే మాంసభక్షణమువల్ల శరీరమందు పలువిధములైన రోగకీటాణువు లుత్పత్తి అగుచున్నవి. మాంసభక్షణమువలననే జ్వరము, తుయ మొదలగు భయంకరవ్యాధులకు గురి అగుచున్నారు. ఈ వ్యాధులు ఒకరి నుండి మరొకరికి వ్యాపించుచుండును.

మృగముల శరీరమందు వెన్నముక మొదలగు భాగముల మాంసమందుండు కీటాణువులు వంటచేసిన మీదట కూడ అవి అట్లే యుండును. వాటివలన రోగములు తప్పక నంభించును.

మాంసమందు తగచుగా విషము ఉత్పత్తి అగుచునేయుండును. ఆఖరుకు ఇదే మృత్యువునకు కారణమగుచున్నది.

పాశ్చాత్య వైజ్ఞానికులు, డాక్టర్లు తమదేశవాసులకు మాంసాహారమును తగ్గించమని

నలహా యిచ్చుచున్నారు. ఈ కారణమువల్లనే అచ్చట మాంసమునకు బదులు పాలు, పండ్లు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు మొదలగు ఆహారముల గురించి ప్రచారము అధికముగా జరుగుచున్నది.

శీతప్రధాన దేశములందే, నిరామిషభోజనము ఉపయోగకరమని నిర్ణయింపబడినప్పుడు ఇక భారత దేశమువంటి గ్రీష్మప్రధాన దేశమునకు నిరామిషభోజనము అమృతతుల్యమైనదని వేరు చెప్పనవసరములేదు. మనము నేడు నాగరికతలో వేషభాషలలోపరదేశీయుల ననుసరించుచుండిమనపూర్వులగు మునుల, ఋషుల యువ దేశములను విశ్వసించకపోయిననువరదేశీయవైజ్ఞానికుల నలహానైనను నమ్మిన, దానివలన లాభము పొందగలము. మనము దానవప్రవృత్తులను వదలి మానవబుద్ధితో ఆలోచించిన ప్రపంచమునందు మాంసముకంటే మించిన ఉత్తమమైన ఆహారపదార్థములు దొరకగలవు. పాలు, పెరుగు, నెయ్యి, మీనక, నారింజ, బాదం, అక్ రోట్ మొదలగు ఖాద్యపదార్థములు శరీరమును పుష్టిజేయుటయేగాక మన మానసికశక్తులనుగూడా వృద్ధి పొందించును. మానవ భోజనదృష్టిలో నిది నర్వోత్కృష్టమైనది.

(హిందీ నుండి.)

NATURE CURE BOOKS FOR ALL

	Rs.	A.	P.
Practical Nature Cure	4	0	0
Indian Nature Cure	0	10	0
Thoughts on diet	0	8	0
Mortality in India	0	2	0
Yoga Asanas chart	0	5	0
Universal Uncooked Food	4	0	0
Man's Food Unveiled	2	0	0

	Rs.	A.	P.
Mind & Vision	4	0	0
Bate's Principles of			
Eye Treatment	1	0	0

Apply to ;—

Prakriti Karyalaya Trust,

Bezawada.

రోగనివారణవృత్తాంతములు

భీమవరం
17 అక్టోబరు, 1943

మ|| రా|| శ్రీ|| ప్రకృతి ప్రతికాధిపతిగారికి
వి. సూర్యకాంతం నమస్కరించి వ్రాయునది.
విషయము:— 4 నం|| వయస్కుగల పిల్లకు
కంఠములో శ్లేష్మము, స్వరభంగముకలిగి, శ్వాస
నాళము నన్నగిలి, ఆయాసము హెచ్చి, వాతము
కష్టపడుచు, ఆయుర్వేదములోని చింతామణి
ప్రయోగము, అలోపతి వైద్యములోని ఇంజె
క్షన్లు ఇప్పించి నిరాశచెందిన పిదప ప్రకృతి
వైద్యము ప్రాణరక్షణచేసిన విధానము
వ్రాయబడుచున్నది. దయచేసి తమ ప్రతి
కలో ప్రచురణ చేయగోరుచున్నాను.

రోగియొక్క పరిస్థితి:— మా విమలకు 4 వ
ఏడు. అది పుట్టినప్పటినుంచి దినదినగండము
దీర్ఘాయుష్యము లాగ ఎప్పుడు జబ్బుచేయడం,
తగ్గడం గలదు. ఈ సెప్టెంబరు 1 వ తేదీని
జబ్బుగానుంటే ఆయుర్వేదడాక్టరు చేయి
చూచి అజీర్తిగానుంది అని మాత్రయిచ్చాడు.
1, 2 విరోచనాలయినవి. ఆ సాయంకాలము
కంఠధ్వని మారివది. మరునాడు గొంతుక
ఇంకను బొంగురుపోయింది. కొంచెముగా
మాటవస్తోంది. ఆసుప్రతి డాక్టరుకు చూపిస్తే
గొంతుకలో టాన్సిల్సు (Tonsils) పెరిగిన
వని మంగు రాశాడు. 4 వ తారీఖున
కూడ అలాగే ఉంది. మాటమాత్రం రహ
స్యంగా చెప్పుచున్నట్లు వస్తోంది. అన్నంలించే
నగంతిన్న తరువాత డోకు వెళ్ళడం ఈ 4
రోజులనుంచి జరుగుతున్నది. 5 వ తేదీని
ఆయుర్వేద వైద్యుడు చూచి శ్లేష్మం ఊపిరి

తిత్తులనిండా ఉన్నది, ఆయాసం పుట్టింది,
వాతంగా ఉంది, అందుచేతనే గొంతుకపూర్తిగా
బొంగురుపోయి స్వరభంగమైనది, అన్నాడు.
వెంటనే ఆసుప్రతికి వెల్లితే ఒక ఇంజెక్షను
ఇచ్చారు. గొంతుకలో టాన్సిల్సు (Tonsils)
వాచి చితికి చీమువచ్చుచున్నది, శ్వాసనాళము
వాచి నన్నగిలింది అని చెప్పినాడు. 6 వ
తారీఖున మాట పూర్తిగాపోయింది. ఆయా
సము హెచ్చయింది. మంచముమీద పడుకో
లేకపోయింది. ఎత్తుకొని కూర్చుంటే రోగి
కొంచెము సుఖముగా నుండేది. ఆ రోజున
ఉదయము సాయంకాలము రెండు 'ఇంజెక్షన్లు'
ఇచ్చాడు. 7 వ తేదీ ఉదయముకూడ ఒక
'ఇంజెక్షన్' ఇచ్చాడు. ఆయాసము అంతకంతకు
హెచ్చింది. ఆ సాయంత్రం చూచి పుండు
వాపు (Inflammation) క్రిందకు, ఊపిరితిత్తుల
దగ్గరకు, దిగినది అని తిరిగి ఒక 'ఇంజెక్షన్'
ఇచ్చాడు. ఆయుర్వేదవైద్యుడు 'పిల్లకు బాగా
వాతంచేసింది, వేడికి మందులిస్తేగాని బ్రతకడం
కష్టమన్నాడు. ఆ రాత్రి ప్రాణముంటుందో
లేదో అని భయంచేసింది. అందుచేత ఎవరు
ఏమందు చెబితే అది వాడినాము. ఆయుర్వే
దంలో చింతామణి ఒక మోతాదు ఇచ్చి
నాము. వాతగతి తగ్గనందున గంట కొక
మోతాదు చొప్పున తిరిగి 2 మోతాదులిచ్చి
నాము. లాభం లేకపోయింది. కస్తూరి వాడి
నాము. ఆయాసం తగ్గలేదు. వాతం యథా
ప్రకారమే ఉంది. సరస్వతీఆకురసం ఆకుశెము
డాకురసం మొదలగు మూలికలు వాడినాము
లాభం కనబడలేదు. కాళ్ళు, చేతులు చల్ల

బడ్డాయి. ముఖానికి కళతవృషం ప్రారంభమైనది. తెల్లవారుగూమున 3 గంటలకు డాక్టరుచేత ఇంజక్షన్ ఇప్పించాము. డాక్టరు వేడిచేయడానికి ఇంజక్షన్ ఇచ్చారు. తెల్లవారినదాకా బ్రతికితే తిరిగి ఇంకోక ఇంజక్షన్ ఇస్తానన్నాడు. నిరాశ చేసుకోవలసి వచ్చింది. ఆయిర్వేద వైద్యుడికి కలుగుచేస్తే “తలకాయ” నాప్పగా ఉంది, తరువాత వస్తానన్నాడు. అంటే అతనివల్ల బ్రతికించడం సాధ్యంకాదని అర్థమైనది. అప్పుడు నిరాశ చేసికొన్నాము. కాని మాయింట పక్కతి వైద్యము అభ్యాసమున్నది. ఇట్టిస్థితిలో ఎన్నడును ఆ వైద్యము చేయలేదు. ఇప్పుడు అచేతప్ప గతిలేదని నిర్ధారణ చేసికొని పక్కతి వైద్యములోనికి దిగినాము.

తొట్టెవైద్యము చేసినవని

మొదట కోమాబాత్ (Coma Bath) అని తలలోనుండు విషవదార్థము దిగుటకు 3 నిమిషములు తొడలలోతు వేడి నీళ్ళలో రోగిని దివి నెత్తిమీద తడిగుడ్డను చుట్టినాము. ఒక అరగంట అయిన తరువాత లింగస్నానము 5 నిమిషములు చేయించినాము. ఒక అరగంటలో చల్లబడిన చేతులు, కాళ్లు వెచ్చబడి శరీరమంత వేడి ఎక్కినది. అరగంటకొకసారి 2 సార్లు తెల్లవారేసరికి ఆస్నానమే చేయించినాము. ఉదయం 7 గం. లకు ఆయిర్వేద వైద్యుడు చూచి నాడిలోని వాత దోషము తగ్గి సక్రమముగా నడచుచున్నది, ప్రాణ భయము ఏమీ లేదన్నాడు. డాక్టరు 8 గం. వచ్చి నాడి చాలా బాగుపడిందన్నాడు. తాను మందిస్తానన్నాడు. కాని మేము లింగస్నానమే ఆరోజున 8 సార్లు చేయించినాము. మరునాడు కూడ 10 సార్లు చేయించినాము. ఈ రెండు

రోజులు విరేచనము కాలేదు. ఆయాసము కూడ తగ్గలేదు. 10 వ తేదీ ఉదయమునుంచి మూత్రముకూడ కాలేదు. అందుచేత వెన్నెముక స్నానము (Spinal bath) అని మానాన్నగారు చేయించినారు. పాదములు వేడి నీళ్ళలో నుంచి ఎత్తుపీట మీద రోగిని కూర్చుండబెట్టి వెన్నెముకమీద తడిగుడ్డతో ఏమూల వాటముగా అటు ఇటు తుడిచాము. ఇట్లు 2 నిమిషములు చేసి పరుండబెట్టిన ఒక గంటకు విపరీతముగా చెమటలు ప్రారంభమై బట్టలు, దుప్పట్లు, పరుపులు తడిసి పోయినాయి. తరువాత లింగస్నానము చేయించినాము. చెమటలు ఆగిపోయినాయి. ఆయాసము పూర్తిగా, అదృతముగా తగ్గినది. చెమటలకు, ఆయాసమునకు, దగ్గర సంబంధమున్నట్లు తోచింది. విరేచనముకూడ అయినది. అప్పటినుంచి ప్రతిదినము స్నానముల సంఖ్య తగ్గించుచు చేయించుచున్నాము. ఆహారము గోధుమలువేసి కాచిన నీళ్ళు మొదటి 3 రోజులు ఇచ్చి, తరువాతనుండి అన్నము పెట్టుచున్నాము. కంఠము వారము రోజులకు బాగుపడి ధ్వనిరావడం ప్రారంభించి ఇప్పుడు యథాప్రకారముగా వచ్చినది. “టానిస్టు” తగ్గిపోయినాయి. చక్కని ఆరోగ్యము కలిగినది. ప్రకృతివైద్యము ప్రాణరక్షణ చేసినదని అందరును అత్యర్థపడుచున్నారు. ఇప్పటికి రమారమి 1½ మాసమైనది. అప్పట్లో కొంతమంది వాతము కమ్ముకొనివచ్చిన బిడ్డను నీళ్ళలో ఏలా కూర్చుండబెట్టారు? ఎంతటి సాహసకార్యము? అని అన్నారు. దాని మహత్త్వం చెలసిన తరువాత ఇప్పుడు ఆవైద్యమును చాల గొప్పదని అంటున్నారు. —విశ్వనాథం మార్యకాంతం



స్వస్తి ఆశ్రమము



ఆంధ్రదేశమున రాయలసీమయనుపేరుపొందిన కర్నూలు జిల్లాయందు బనగానివల్లె యని మహమ్మదీయసంస్థాన మొకటి కలదు. ఇది మైసూరుస్టేట్ పాలిటికల్ రెసిడెన్సీ యాదరణ క్రింద పరిపాలింపబడుచున్నది. ఇది బెజవాడ నుండి గుంటకల్ మార్గమధ్యమున పాణ్యము రైల్వేస్టేషనుకు 17 మైళ్ళ దూరము నగలదు. పాణ్యము స్టేషనునుండి బనగానివల్లెకు బస్సు సర్వీసులు గలవు. మదరాసు నుండి బాంబే మార్గమున తాడిపత్రి యను రైలుస్టేషనునకు ఈ బనగానివల్లె సుమారు 34 మైళ్ళ దూర మున్నది. ప్రయాణికులకు కొలది శ్రమయును లేక బస్సు సర్వీసులు గలవు. కర్నూలునుండి నందియాల నుండి ఇచ్చటికి బస్సు సర్వీసులు గలవు.

ఆశ్రమము బనగానివల్లెకు ఒక 3 ఫర్లాంగు దూరమున నున్నది. బస్సులన్నియును ఆశ్రమ పురోభాగముచే పోవుచున్నవి. ఆశ్రమము కోడ్డుపక్కనే యున్నది. ఆశ్రమము చూచు వారి కన్నులపండువు సేయుచుండును. ఇందు నిర్మలాదకము గల యొక బావియును కోనేరును గలవు. నానావిధములగు పూలచెట్లును చూత వృక్షములును, ఇవియునుగాక ననేకము లయిన ఫలవృక్షము లుండుటచేత శుకపిశాకుల కోమల గానముచే నతీరమణీయమై యలరారుచుండును.

భూగర్భ మందిరము

ఇది భూగర్భములో గట్టబడియున్నది. వేసవి కాలమందు ఈ భూగర్భ మందిరము మిక్కిలి చల్లదన మిచ్చును. మఱియును చల్లని గాలి

లోపల ప్రవేశించును. ఉష్ణము 80° గలిగి యుండును. శీతకాలమందు 64°, 65° యుండును. ఆశ్రమము చుట్టు ఫెన్సింగ్ అమర్పబడి యున్నది. పాత్రకాలమున 4 గంటలకు ఈ యాశ్రమ ద్వారము తెరచి 8 గంటలకు మూయబడును. ఈ మధ్యకాలమందు ఆశ్రమముయొక్క తలుపు తెరువబడియుండును. ఈ యాశ్రమమునందు బీడి, సిగరేటు, చుట్ట, నశ్యము, పొగాకు, తమలపాకు, మొదలగు వానిని నువయోగింపనీయరు. తేనీరు, కాఫీ, కోకో, ఓవర్ టీక్ మొదలగు వానికి చోటివ్వ బడదు.

ఆశ్రమము లోపల 5 తొట్లు ఉన్నవి. తొట్టి స్నానమునకు కావలసిన సామానులు ఆశ్రమ ములోనే యున్నవి. అన్నియును ఉచితముగా నివ్వబడును. ఐనతిగృహమునకు ఏ మాత్రము బాడుగలు లేనికొనరు. వైద్య సలహాలకు గాని మరియు నే యిశర సలహాలకుగాని పరిశ్రమ ములకు గాని యేమాత్రము చార్జీలు చేయరు. అన్నియు నుచితముగానే చేయబడును. 1935 మొదలుకొని అన్ని వ్యాధులకు ఉచితముగా చికిత్సలు చేయుచున్నారు. ఎవరి దగ్గఱనుండి యే మాత్రము చార్జి వుచ్చుకొనుటలేదు. ఇప్పటికి 450 మంది రోగులకు ఉచితముగా చికిత్స చేసియున్నారు.

ఈ యాశ్రమమునందు తొట్టిస్నానము చేసిన వారందరును మంచి ఆరోగ్యమును గలిగి సుఖ జీవన మొనర్చుచున్నారు. ఈయాశ్రమము క్రి పంతమై స్వాభావిక స్వస్తి వాక్యములచేతను,

పౌరకృతి లీలా విలాసములచేతను, మిక్కిలి రమణీయమై విలసిల్లుచున్నది.

ఆశ్రమములో జరుగు చికిత్సలు

వర్ణ వైద్యము, తొట్టివైద్యము, నీపు, జఘ, లక్ష్యణచికిత్స, ధారా, అతవ, బాష్ప, భూగర్భ శయన, గొంగళిచుట్టు, మర్దన, ఎలక్ట్రోక్, మర్దన, అహారమార్పులు, ఈత, ఉయ్యాల, వ్యాయామము, సూర్య సమస్కారములు, యోగాసన, యోగము, నడక, ఉపవాసము, ఇవియే మొదలగు చికిత్సలచేత రోగములు నివర్తి చేయబడును. ఈ యాశ్రమము సాధారణముగా 10 యెకరముల విస్తీర్ణముతో నున్నది. నెల 1కి 8 రూపాయలు కూలి యిచ్చిన మన వసులను చేయుట కొక కూలి మనిషి మనదగ్గట కాచికొనియుండును. స్త్రీకి 5 రూపాయ లిచ్చినయెడల మన వసులను జేయుచుండును. ఇచ్చట నారికేళ ఫలములు, ధాన్యములు, నారింజ, నిమ్మ, మొదలగు అనేక ఫలములు సులభముగా లభించును. ప్రతి వారును అహారపదార్థములను మాత్రము తమ స్వంతభర్తులతో భరించుకొనవలయును.

ఇచ్చట పౌరపౌర్ణమి రోజున హోమము

జరుగును. ఒకపబ్లిక్ ఉపన్యాసము పౌర్ణమి దినముననే జరుగును.

ఉబ్బనము, దగ్గు, అంతర్వ్యాజతయ, తయ దగ్గు, వక్షవాతము, గుండెశూల, ఇతర జ్వరములు, జ్వరగడ్డ, మొండిమలబద్ధము, కామిలా, తలనొప్పి, కన్నునొప్పి, పుట్టుగుడ్డి, క్రిందపడి విరిగిన చేతులు, జలోదరము, గుల్మము, వాంతి, కలరా, బొడ్డులోకురుపు, గూడుగట్టుకొనియున్న రొమ్ము, కాకి జ్వరము, కన్నులు చితికిపోవుట, నాలుకవుండు, రక్త భేదులు, చీముభేదులు, పరిణామశూల, బహిష్ట నిలచియుండుట. చంటికురుపు, కాలు సేతులు పడిపోవుట, నవాయి, పడిశపుజ్వరము పడినెగడ్డలు, ఇందియస్థలితము, మెడపట్టు కొని పోవుట, మేహవ్రణము, పామర, వంధ్య, నెత్తిచుండు, కరిమేహము, నవుంసకము, అతి మూత్రము, మధుమేహము, ఓదము=లనగా దిగజారుట, తెల్లపెండుకలు నలుపునకు గాను, మానసిక వ్యాధిచే చిక్కిపోవుట, మూల వ్యాధి, పాముకాటు, ఈ రోగము లన్నియు కాలిక వ్యాధులే. పాముకాటు మాత్రము ఒకనికి బాగు చేయబడినది. తక్కిన రోగముల సంఖ్యలు ఎక్కువ తక్కువగా నుండవచ్చును.



వ్యసనములు

శ్రీ రాజయోగింద్రీ సోదరకవులు
[గత సంచిక తరువాయి]

5. మద్యము

|| చలికల్లు పులికల్లు * చక్కగా తెగదాగి
పరిహాస పాకురా * పాపకరలు
వంక మద్యాద విశిష్టంసంబు గావించి
స్వేచ్ఛగా కల్ద్రావు * నివమతులు
వ్యాపారలాభంబు * వరుసగా వ్యయపర్చి
మద్యపానము జేయు * మనీషయుతులు
పాలములోఁ బండిన * ఫలపాను మర్చించి
సురగోరి శ్రేలు దాగిర్ద్రవ్యవరులు
తే|| ధరను మానవధర్మముల్ * జరుపజేక
సురత దాన్యంబు సల్పు దుఃఖురత మెరిగి
మనుజులార! స్థిర కాంతి * గనదలంచి
మద్యపానంబు మొదలంబు * మానరయ్య! 6

|| సృష్టిపై నెల్లప్పు * డిమేనుసారంబు
నిమ్ముగా దాగిన నీరవ్యులుండ
కడుపు నిండుగ మేక్కు * గల దివ్యతరమైన
రుచికరంబా పండ్లరసములుండ
చిత్త ముప్పొంగించు * శ్రేష్ఠ్యయుతంబైన
కందమాలంబులు * గలిగియుండ
దలచినచో మనశిబలకరంబైయెప్పు
పలురీతి ధాన్యంబు * లాలకుమండ
తే|| పరమ మన్మర్మభరితమా * సురవిలాస
మంది చింతింప నేటి కీ * యవనియుండు
మనుజులార! స్థిర కాంతి * గనదలంచి
మద్యపానంబు మొదలంబు * మానరయ్య! 7

|| కల్లును నేదించి * కడుదర్శిదముసందు
బడియేడ్చు మనుజుల * పరుజెరింగి
మద్యంబుతో నెల్ల * మాంసముల్ చవిజూచి
తెగ బాధ పడిచచ్చు * తెరంగెరింగి
యిల్లు వాకిళ్ళమ్మి * కల్లు కర్చుజేసి
జెతజెందు నరుని దుశ్చిరగ్రనెరింగి
సంపాదనము రంబు * సారాయి పాలేసి
తండులంబుల కేడ్చు * తంతెరింగి
తే|| వసుధ శ్రురాజ యోగీంద్ర * పరుల నవ్వ
వాక్యములు మానసాగ్రం * వైకృతము
మనుజులార! స్థిర కాంతి * గనదలంచి
మద్యపానంబు మొదలంబు * మానరయ్య! 8

6. మాంసము

|| అండపిండాండ బ్రహ్మాండ నాయకుడైన
పరమాత్ముడే మన * ప్రభుడటంచు
ఎల్లజీవులు వాని * వల్లనే యుత్పన్ను
మామండై నను నిజం * బరసి మదిని
పరమకృపామర్తి * వర “యహింసాప్రకం”
బునుబూని యపు సంఘమునుదహించి
సాధుజీవులకల్లు * సంఘమారకమును
దొలగించి కాపాడి * దోషముడిపి
తే|| భగవదంతలచే నొప్పు * భరతభూమి
కసురకృత్యంబులెన్నియో * యంటకట్టి
దురితమార్చించి చెడిపోక * పరమకృపను
మాంసభక్తి కిని వీడుండి * మాన్యులార! 1

|| చాటుగా నటిలో * సఖతాదులతోడ
తెరిగిడిచేప లే * చెట్టుపుత్రేన?
కంటకంబులు, తృణకణతతుల్ మెనజెడి
గొట్టెలు మేక లే * కొలుకలెచ్చె?
చుంటిబిడ్డలరీతి * నింటిలోఁ దిరిగెడి
కోళ్ళు పావురము లే * కొంపనూర్చె?
ఘోరాటవులయందు * గుమిగూడి వర్తించు
కుంజేర్పు పండు శ్రే * నిందనర్చె?
తే|| నరల కవకార మెన్నఁడు * జరుప కెలను
దిరుగు జీవుల కంతముల్ * గరిగి వాని
పీనులను వండి తిను ప్రాణహీనజెరిగి
మాంసభక్తి కిని వీడుండి * మాన్యులార! 2

|| కాశ్చేయమతమాని * సారాయి సంభాషణ
స్వేచ్ఛగాదెచ్చి భక్షించునొకడు
గ్రామదేశ సదా * కాపాడునని నమ్మి
గొట్టెలకుట్టుల్ * గోయునొకడు
వైకృతములను * బరికింపనేర క
వానికాంతికి గోళ్ళంచునునునొకడు
బలవంతముగఁబట్టి * బంధించి తెగబాది
కాల్చి భక్షించు మాంసకరమునొకడు
తే|| భుక్తిజాలకట్టి చేపముల్ * బూనిప్రాణి
జాలములఁజంపి దిగ్మిద * చుచ్చుకంటె
దారుణంబేమయున్న దీ * ధరణియందు
మాంసభక్తి కిని వీడుండి * మాన్యులార! 3



శృంగారమున కాళ్ళు * మొద్దులెనను గూడ
ముండ గన్నడిసచో * మురిసిపోవు
పరమ దరిమిగిడి * బ్రదుకుచున్నను గూడ
ముండ గన్నడిసచో * మురిసిపోవు

తే॥ నక్కటా! యిట్టి దురితాత్ము * అనుదినము
ముండలను బొంది చచ్చుటే * మోక్షమను
నెంచి పడరాని యిడుములు * గాంచి వంశ
పరువు జెడగొట్టి దుర్గతిక * గరతురకట!

సీ॥ కంఠమాధుర్యంబు * గని పొంగి లంఘితో
సయ్యటలూడెడి * సరసుడొకఁడు
పడుచువ్యాధుల కాధఃపడు మొండిరండతో
జేరి భార్యను వీడు * చెనటి యొకఁడు
కొంపలెన్నో మాపి * కునికెడు ముండతో
మురిసి పిల్లల గను * మూరుడొకఁడు
పతిని జంపిన మహాపాపాత్మురాలితో
కాపురం బొసరించు * కఠిను దొకఁడు

తే॥ కంటి కానిన యెలాటి * గరితనైన
తనకు దగియున్నదని మడిక * దలచి రాలి
నిద్రబట్టక పొద్దు దఁదిమిగిడొకఁడు
గా; తయారై నదలతో * కలియుగమున.

సీ॥ కొంటెపాలులు బాడు * కులుకులాడిని జూచి
యుత్సాహపడు నొక్క * చచ్చు క్షీను
పైనదాల్చినపట్టుబట్టికొంగునుజూచి
అనందపడునొక్క * యెంట్లు నిధవ
కండ్లుదిప్పుచు నొడలో * గదలింపు చెలిజూచి
తొందరపడునొక్క * తొక్కుకొడుకు
కుక్కనాల్గులనంటి * తొక్కచన్నులజూచి
కక్కురి పడునొక * బక్క-కుంక

తే॥ మరియు చెక్కండ్రు మనుజు లీ * మాదిరిగనె
జన్మఫలితంబు గోల్పోయి * జారశ్రీల
కాళ్ళపైబడి పడరాని * కష్టమాని
చచ్చుచున్నార భూమిపై * నచ్చలచట.

సీ॥ కాశి పరవశు బ్రాంది * కల్లు రంబులగోలి
వీర్యనష్టముజేయు * జారులార!
విషయుతందైన, సింహాపథంబులవాడి
గాసి జెందెడి పాపకర్మలార!
నిత్యకర్మలు వీడి * నిరతంబు భక్తించి
రోగులై చచ్చు విరాభిగృహార!
కుళ్ళు పదార్థములో * చల్లగా దిగమింగి
పిచ్చెత్తి చెడవేరీలు * పీన్లలార!

తే॥ అంతుగనలేని జారత్వ * మాచరించి
దోషమార్జించి చెడిపోక * భాసురముగ
గురుపదాబంబు అర్పించి * గుర్తుగాంచి
బ్రదికి పరమాత్ము సరయుడీ * భ్రాంధివీర.

సీ॥ జూడమాడుట పరసతిక * జూచి భ్రాంధి
వడసినపడరాని యిడుములు * కుడిచి వడిచి
ముందుగతి బాసి చీనుడై * మూల్గుచుండు
కష్టతతి కెన్నదగు మూల * కారణములు.

త మ ల ము

సీ॥ కవిలిజాపత్రి జాటి పోకలును యాల
కులు అవంగంబులును పోవు * మలినమైన
పూటు సున్నంబు తంబాకు * కలిపి తమల
పాకు అనయంబు దినువారి * పాల్లు గనుడి.

సీ॥ తమలపాకులు నిరతంబు * నమలువాఁడు
భోజనములొని రుచ్యంబు * బోధఁగాక
సర్వవా శ్రీలతోపోరు * నల్పు, వంట
బాగులేదని కోపియై * బహువిధముల.

సీ॥ అమిత వ్యసనమటంచు దా * మరయలేక
పిల్లలకుగూడ తమలంబు * పిలిచిపెట్టి
చిన్ననాటనె వారి కెన్నె నొవ్వాధు
లంటగట్టుచు నున్నార * తిర్యకట!

అ॥ అకు పోకలంది * యా వస్తు తల్లిసెల్ల
మోతమాని నరుడు * ప్రితిచేత
నమలి యుమ్మివీడి * నుమియుటో మింగుటో
చేసి తీరు కడకు * చెడుఁ గెరుఁగక.

క॥ మలబద్ధ మంకురించును
కల అమితమువచ్చి శక్తిగ తిడెడు పైగా
తలపోలు గలుగు మిక్కిలి
యలనట చేకూరు తమల * మనిశము దిననన.

క॥ కారపుక్కిలి నమలిన
ప్రార్థనభిమునందు జిహ్వ * పాడొ, త్వరలో
జీర్ణముచెడు, దంతంబులు
మారణమై రాలిపోవు * మనుజులు కలలోక.

క॥ సున్నంబుఁ గలిపి తమలము
తిన్నెక గడ్డునాకలెను * దృఢమగు ప్రేమలో
కన్నములొ, బలమెల్లను
మన్నె బహుమాత్రవ్యాధి * పోకును కడకు.

ప్ర కృ తి చి కి త్సా గ్రం థ ము లు

అంశం.

దురభ్యాసఖండసములు

తీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహోగము	0 8 0
పొగచుట్ట - ముక్కు-బొడుగు	4 0
పొగచుట్టవలని ప్రమాదములు	1 0
కలుముంత - సారాపీపా	4 0
జ్వేషధవైద్య మొకయుూహాశాస్త్రము	4 0
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకా?	2 0
టీకాలననేమి? కాకరట్టభిప్రాయము	2 0
టీకాల ఖండన	0 1 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 6

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

స్వాభిజాత చికిత్సానియమములు	0 5 0
ఆరోగ్యాధర్మము	0 8 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు	
2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0
బాలశ్రీదలు	0 3 0
శశుమాలల కొక సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0
శిశురాయుధులు	0 1 0
సుఖప్రసవము	0 1 0
*ఆరోగ్యశ్రీ తైలము	1 0 0

వివిధ చికిత్సాగ్రంథములు

పురుషులు	0 1 0
*ప్రకృతి ఆరోగ్య శాస్త్రము	1 4 0
*ప్రకృతి గృహ వైద్యం	2 8 0
*దీని ఆరోగ్యచికిత్సాసాగము	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథము	
1. భాగము	8 0
2. భాగము	4 0
3. భాగము	8 0
4. భాగము	6 0
5. భాగము	6 0
6. భాగము	6 0
7. భాగము	6 0
ఉపవాసచికిత్స	0 0
జ్వరచికిత్స	0 10 0

శల

భాగ్యనచికిత్స	0 8 0
జంతుచికిత్స	0 3 0
యోగచికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
	0 5 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0
నిశ్శుక్త శరీరపరిశోధన	0 4 0
వైద్యవిప్లవము	0 8 0
తీర్థోపేక్షలు	0 6 0
దీర్ఘాయువు	0 1 0
పృథ్వీచికిత్స	0 2 6
వివిధాధిసాగరము	0 2 6

శల

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

క్షయ	0 12 0
శుక్లవర్షము	0 12 0
చిల్లిజ్వరము	0 4 0
హిస్తీరియా (మూర్ఛ)	4 0
బాలెంతరోగము	4 0
మధుమేహము	4 0
మలబద్ధకము	0 4 0

వేదాంతము, ఇతరములు

మహాయోగము	0 12 0
నిర్విచారతీవనము	0 12 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు	
1. భాగము	8 0
2. భాగము	8 0
భగవద్గీతాసారము	0 6 0

ప్రకృతి వేనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు	
ఒక్కొక్కటి	శల 18 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు	
ఒక్కొక్కటి	శల 3 0 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	శల 1 4 0
17,18,19,20,21,22,23 సంపుటములు	శల 3 0 0

చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయట్రిస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి.
40
C. H.

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కావ్య కుభముల కానపడి వెనుజెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా అతిమాత్రము, ఖాయ, కుంభ, రాచపుండు మొదలగు ఆసాధ్య వ్యాధులనుకూడ గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలహారము, అగ్రః శయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మద్రన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును. సం||ర చందా రు 3-0-0లు మాత్రమే.

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్ర పటములు

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిక్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన

సుప్రసిద్ధ వైద్య గ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్షచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లింగ విపులముగా వివరింపబడినవి. గృహింప సాగ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన స్పష్టికావ్యము లనేకములు కాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిడు కలికోతైదు 1కి తెల 4-8-0.

పోస్ట్ జి. పోస్ట్ కేసు. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ఆరోగ్య తత్వము

డాక్టరు పువ్వాడ పేర్రాజు గారి చేరచింపబడినది

తెల 1-0-0.

ఆహారమునుగూర్చిన సమస్యల నిర్మూలనగూర్చి - రోగములయొక్క చికిత్సలన్నింటిలో అన్ని ఇది సమగ్రమైన గ్రంథము. ఏమి తినవలెనను సందేహముగలిగినగాని, ఏ వ్యాధిని ఎటుల కుదుర్చుకొనవలెనను పుష్కలముగా ఈ గ్రంథము సందేహములేకుండ సమాధానము చెప్పును.

ప్రకృతికారాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

కొత్త కూర్పు.

34 అధ్యాయములు, 400 పుటలు. **తొటి వైద్యము** సచిత్రము 70 పటములు

అనేక సూత్రముల చిత్రపటము లింగు శేర్మబడి సూత్రముల ఫక్తిని మునిగింపబడినవి. కూసే సుహార్తి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖ్యైక్తివిద్య, రోగారోగ్యవిశేషము, శిశురోగములు అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు శేర్మబడినవి.

తెల 3-0-0.

వివరములు:—మేనేజరు, ప్రకృతికారాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

